ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- قطب عالم شاہ محمد غوث صاحبؒ گوالیاری کے وظائف وعملیات
- نئی نسل کے پوشیدہ روگ اور سو فیصد کامیاب علاج
- موٹاپا اور میرے مسلسل تجربات کے بعد کامیابی
- مایوس زندگی کے لیے آسان وظیفہ
- فالسہ موسم گرما کا معالج
- کالی دنیا اور کالے عامل اور ازلی کالی مشکلات کا زوال
- خوبصورتی اور دلکشی کا احساس
- لمحوں کی صحبت، ولایت کا دروازہ
- انجیر نے مجھے کان کے مسلسل آپریشن سے بچالیا
- سورہ یٰسین کے آزمودہ کمالات ومشاہدات

عَبْقَرِیِّ حِسَانٍ ۚ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ القرآن

بیاد حضرت خواجہ سید محمد عبداللہؒ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضانؒ چغتائی

زیر سرپرستی شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 12 جلد نمبر 2 جون 2008ء بمطابق جمادی الثانی 1429ھ

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

جون 2008ء

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ایچ۔ڈی، امریکہ

مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قانونی مشیر: سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

قیمت فی شمارہ 15 روپے اندرون ملک سالانہ 180 روپے بیرون ملک سالانہ 40 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ -/180 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/180 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جا سکے۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بار ہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دے تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زر سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

حکیم صاحب سے ملاقات
پیر، منگل، بدھ، جمعرات
(عصر سے مغرب کے درمیان)

ناغہ (جمعہ، ہفتہ، اتوار)
روحانی اور جسمانی مشورہ اور موبائل پر رابطہ کے لیے مقررہ اوقات کے علاوہ تکلیف نہ فرمائیں

حکیم صاحب سے روزانہ موبائل پر رابطہ
صبح 06:00 بجے تا 07:30 بجے
موبائل نمبر: 0321-4343500
کراچی ادویات کے لیے رابطہ: 0300-3218560
اسلام آباد ادویات کے لیے: 051-5539815
موبائل: 0333-5648351

ضروری اطلاع

حکیم صاحب ہر ملاقاتی پر خصوصی توجہ کے لیے روزانہ تیس مریضوں کا معائنہ کرتے ہیں۔ بعض حضرات اوقات کار کا خیال نہیں رکھتے۔ تعداد کے تعین کا مقصد ہر فرد پر انفرادی توجہ ہے۔ امید ہے اوقات کار کا خیال فرمائیں گے۔

مستقل پتہ: دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت و امن 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313، 042-7552384

Website:www.ubqari.net
Email:ubqari@hotmail.com

محمد طارق محمود ناشر نے اظہار سنز پرنٹرز، 9 ریٹی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا۔

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے: جو شخص دنیا میں اپنے عمل کا بدلہ چاہے گا اسے دنیا ہی میں دے دینگے (اور آخرت میں اس کے لیے کوئی حصہ نہیں ہوگا) اور جو شخص آخرت کا بدلہ چاہے گا ہم اس کو آخرت کا ثواب عطا فرمائیں گے (اور دنیا میں بھی دیں گے) اور ہم بہت جلد شکر گزاروں کو بدلہ دیں گے یعنی ان لوگوں کو بہت جلد بدلہ دینگے جو آخرت کے ثواب کی نیت سے عمل کرتے ہیں (آل عمران ۱۴۵)

حضرت ابو درداءؓ سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: جو شخص (سونے کے لیے) اپنے بستر پر آئے اور اس کی نیت یہ ہو کہ رات کو اٹھ کر تہجد پڑھوں گا پھر نیند کا غلبہ ہو جائے کہ صبح ہی آنکھ کھلے تو اس کے لیے تہجد کا ثواب لکھ دیا جاتا ہے، اور اس کا سونا اس کے رب کی طرف سے اس کے لیے عطیہ ہوتا ہے۔ (نسائی)

حالِ دل

ایڈیٹر کے قلم سے

جو میں نے دیکھا، سُنا اور سوچا

ایک مخلص کے تجربات و مشاہدات سنیئے:- ہمارے محلے میں کاظمی نامی صاحب رہتے تھے۔ ان کی عادت تھی کہ وہ فجر سے پہلے لوگوں کو اٹھاتے، گلیوں میں چکر لگاتے اور یہ صدا لگاتے تھے کہ مسلمانو! اٹھو فجر کا وقت ہو گیا ہے، نماز پڑھ لو۔ حالات نے کچھ اس طرح پلٹا کھایا کہ ان کے بیٹوں نے ان کو گھر سے نکال دیا۔ اس لیے دوکان ہی میں رہنے لگے۔ شب جمعہ کو مسجد میں جا کر قیام کرتے تھے۔ ایک دن اچانک ان کا انتقال ہو گیا۔ لوگوں کی کثیر تعداد نے اُن کے جنازے میں شرکت کی اور ان کے بلند درجات کی دعا کی۔ حقیقت میں یہ دراصل ان کے یہ اس نیک عمل کا صلہ تھا جو وہ اپنی زندگی میں کیا کرتے تھے۔

دو انمول خزانے:- حکیم صاحب نے مجھے دو انمول خزانے پڑھنے کو عنایت فرمائے اور فرمایا کہ آپ کو اندازہ نہیں میں آپ کو کس چیز کی اجازت دے رہا ہوں۔ کچھ عرصہ مستقل پڑھنے کے بعد میں نے اندازہ لگایا کہ میرے کام الحمدللہ اس ذکر کی برکت کی وجہ سے خود بخود بنتے جا رہے ہیں۔ میری M.C.S کی تکمیل کا مسئلہ اٹکا ہوا تھا۔ میں جہاں کہیں داخلہ لیتا کچھ عرصے کے بعد ایسے حالات ہو جاتے کہ میں اپنی ڈگری حاصل نہیں کر پاتا تھا، پڑھائی پیچھے رہ جاتی اور فیس بھی ضائع ہو جاتی۔ اللہ پاک نے اس ذکر کی برکت سے میری ڈگری کا معاملہ تکمیل تک پہنچایا۔ میری اہلیہ الحمدللہ پڑھی لکھی تھی لیکن میرے گھر کے اندر کافی ناچاقی کا ماحول تھا، سمجھ نہیں آتا تھا کہ یہ سب کچھ کیوں ہے؟ دو انمول خزانے کی برکت سے میرا یہ مسئلہ بھی الحمدللہ حل ہو گیا۔

والدین کے فرمانبردار ہونے کی برکات:- حضرت مولانا محمد یوسف لدھیانویؒ شہید اکثر اپنے بیانات میں فرماتے تھے کہ میں نے ماں باپ کے فرمانبردار کو دنیا میں پھلتے پھولتے دیکھا ہے اور نافرمان کو برباد ہوتے دیکھا ہے۔ حضرتؒ فرماتے تھے کہ والدین کے نافرمان کو جب تک اللہ پاک سزا نہیں دے دیتا اسے موت نہیں آتی۔ حضرت مولانا حکیم اختر صاحب دامت برکاتہم فرما رہے تھے کہ میرے پاس ایک شخص آیا تہجد گزار، نیک، درویش صفت لیکن ہاتھوں پر فالج گرا ہوا تھا۔ میں نے پوچھا کہ یہ کیسے ہوا تو کہنے لگا کہ والدہ کو ستایا تھا اس نے بددعا دے دی تھی۔ حضرت فرماتے تھے کہ اس کی درویشی اسے ماں کی بددعا سے نہیں بچا سکی۔ مجھے حضرت نے فرمایا اور ہر دفعہ فون پر یہی بات فرماتے ہیں کہ ماں کی خدمت کرو۔ آپ یقین کریں کہ اللہ پاک سکھ چین اور عافیت والی اور برکت والی زندگی عطا فرماتے ہیں۔ میرے اپنے ایک قریبی جاننے والے جو کہ اچھے عہدے پر فائز تھے اور اچھی تنخواہ تھی لیکن اپنی والدہ محترمہ کی عزت نہیں کرتے تھے۔ اللہ کی ذات گواہ ہے کہ اس شخص کی نوکری ختم ہو گئی اور 10 یا 15 لاکھ روپیہ بھی برباد ہو گیا اور وہ شخص 3 ہزار روپے ماہانہ پر اب چپڑاسی یعنی (Peon) کی نوکری کر رہا ہے۔ میرا ایک اور قریبی جاننے والا جو کہ 21,22 سال کا نوجوان تھا اور بعض بری عادتوں کا شکار ہو گیا۔ ماں کی دعا کی برکت سے، آج اُس کی ماشاءاللہ شرعی داڑھی ہے اور دین دار بن گیا ہے۔

یَا سُبُّوْحُ، یَا قُدُّوْسُ، یَا غَفُوْرُ، یَا وَدُوْدُ کے کرشمات:- حضرت مولانا محمد اخترؒ صاحب کے ایک قریبی مرید نے مجھے کہا کہ آپ کو ایک ہدیہ دیتا ہوں کہ حضرت والا نے میرا نکاح پڑھایا اور نکاح کے بعد مجھ سے فرمایا کہ آپ کو ایک تحفہ دیتا ہوں کہ "یَا سُبُّوْحُ، یَا قُدُّوْسُ، یَا غَفُوْرُ، یَا وَدُوْدُ" پڑھ کر کسی بڑے آدمی کے پاس اپنے جائز اور حلال کام کے لیے جاؤ ان شاءاللہ کام ہو جائے گا۔ اس کا تجربہ مجھے وہاں دیکھنے میں آیا کہ جب آپ کا آفیسر سخت مزاج کا ہو۔ آپ ان اسماء مبارکہ کو پڑھئے ان شاءاللہ، اللہ پاک اس کے دل میں آپ کا رعب ڈال دیں گے۔

سفر میں سہولت اور عافیت کے لیے مسنون عمل:- سورہ نصر اور چاروں قل پڑھ کر سفر کے لیے روانہ ہوں ان شاءاللہ کھانا کم نہیں پڑے گا اور سفر عافیت کے ساتھ گزر جائے گا۔ یہ عمل مسلسل میرے تجربات میں ہے اور کبھی عمل خطا نہیں گیا۔

موذی جانور سے مفید علاج:- حکیم اصغر سراج نے بتایا کہ میری والدہ نے بڑا بچھو تیل میں ڈال کر رکھا ہوا تھا کسی کو بھڑ کاٹے یا بچھو کاٹے تیل لگائیں فوراً آرام آجاتا تھا۔ محلہ بھر استفادہ کرتا تھا۔ اگر تیل میں ڈال کر آگ پر جلالیں تو نفع زیادہ ہوتا ہے۔

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

فرشتے پوچھتے ہیں الٰہی یہ چراغاں کیسی فرمایا ایک مجرم اور نافرمان بندے نے مجھ سے صلح کرلی

انسان زیادہ سہولت کا خواہش مند

پرانا نظام موجودہ نظام سے زیادہ پیچیدہ اور پُر مشقت تھا۔ پانی بھرنے کے لیے مشقت، لکڑی جلانے کے لیے مشقت، چائے بنانی ہے تو آدھا گھنٹہ پہلے چولھا جلایا جاتا تھا۔ بڑے گھروں میں ایسے برتن ہوتے تھے جو ہمیشہ آگ پہ چڑھے رہتے تھے اور گھر کی خادمائیں ان برتنوں میں پانی ڈالتی رہتی تھیں، وہی گیزر تھا۔ ڈیرہ اسماعیل خان سے آگے وادی دامان ہے، لق و دق صحرا ہے۔ اللہ والوں کے حکم سے میں نے کچھ وقت وہاں گزارا ہے۔ وہاں یہی ہوتا تھا کہ ایک ٹین پانی سے بھرا ہوا چولھے پر چڑھا رہتا تھا اور جنگل سے لکڑیاں لاتے تھے اور اس کے نیچے آگ جلتی رہتی تھی اور ایک ڈبہ ساتھ رکھا ہوا تھا اور جس نے وضو کرنا ہوتا تھا کچھ پانی ٹھنڈا اور کچھ وہاں ٹین سے گرم پانی ڈال کر گزارہ کرتے تھے۔ وہاں اب بھی ایسا ہو رہا ہے کوئی پرانی بات نہیں۔ غور کیجئے! ہمیں زندگی کی سہولیات ملی ہیں۔ بجلی کا نظام ہے، چراغ نہیں جلانا پڑتا۔ روشنی پہلے سے زیادہ ہے وافر ہے۔ غذاؤں کو گرم کرنے کے لیے مائیکرو ویو اوون کے نام سے ایک نظام ہے اور سوئی گیس کے نظام سے ایک لمحے میں آگ جلتی ہے۔ زندگی سہولتوں کا مجموعہ بن گئی ہے، اب تو سکون آنا چاہیے۔ لیکن سہولتیں بڑھتی جارہی ہیں اتنی ہی پریشانیاں بھی بڑھتی جارہی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے اللہ جل شانہ نے انسان کے مزاج میں یہ بات رکھی ہے کہ اس کو اگر ایک طرف سے کچھ سہولت ملے تو دوسری سہولت خود تلاش کرلیتا ہے۔ ایک مریض کہنے لگا آم کھالوں۔ میں نے کہا آم تو آپ کے لیے نقصان دہ ہے آپ نہ کھائیں۔ انہوں نے اصرار کیا۔ آخر کار طے ہوا کہ ایک آم کھالیں، لیکن جب چند دنوں کے بعد میرے پاس آئے، میں نے نبض دیکھی، کچھ علامات دیکھیں تو مرض میں اضافہ پایا۔ میں نے کہا ایک آم کھایا تھا کہنے لگے جی ہاں۔ میں نے کہا سچ بتائیں وہ کتنا بڑا تھا؟ کہنے لگے ایک آم کی بات ہوئی تھی اور میں نے ایک آم ہی کھایا تھا، وزن نہ پوچھیں۔ انسان کی طبیعت کا خاصہ ہے کہ جس چیز میں تھوڑی سی سہولت مل جائے، زیادہ سہولت خود تلاش کرلیتا ہے۔ ساری زندگی اس کے ساتھ یہی نظام ہے۔ اللہ پاک کی طرف سے کوئی سہولت ملی، اس نے زیادہ سہولت کی تلاش کی۔ اب یہ نہ دیکھا حلال ہے کہ حرام ہے۔ جائز ہے یا ناجائز ہے۔ مثلاً آم زیادہ کھا رہا ہوں شوگر بڑھ جائیگی یا مرض میں کسی اور طرح اضافہ ہوجائے گا۔ بس وقتی ذائقے کو دیکھ کر اس نے اپنا کام کرلیا۔ میں آج آپ کو ایک چیز بتاتا ہوں۔ اس وقت ہم پریشان ہیں جس کے پاس کچھ ہے وہ بھی پریشان اور جس کے پاس کچھ نہیں ہے وہ بھی پریشان ہے۔ آخر ایسا کیوں ہے؟ بہت کم لوگ ایسے ہیں جن کے پاس کچھ بھی نہیں ہے تو پرسکون ہیں اور جن کے پاس ہے، تو پرسکون ہیں۔ مجھے ایسے لوگ بھی ملیں ہیں ان کے پاس بہت مال ہے، اللہ جل شانہ نے اپنے نام کی برکت سے سکون بھی دیا ہے اور چین بھی۔ آپ سوچیں ایسا کیوں ہے؟ ایسا اس لیے ہے کہ ہم اپنی من چاہی گزار کے چین پانا چاہتے ہیں۔ میری بات کو سمجھئے گا ہم من چاہی گزار کے چین پانا چاہتے ہیں۔ مال تھوڑا تھا اس کے بڑھانے کے لیے کوشش کی۔ مال بڑھانے میں یہ نہ دیکھا کہ ہم جو مال قرض پر اٹھا رہے ہیں، اس پر سود لگ جائیگا۔ مجھے ایک شخص کہنے لگے کہ میں یہاں کسی کی دکان پر کام کرتا تھا وہ شخص سارا دن خاموش رہتا تھا۔ کہنے لگے آواز بھی اتنی آہستہ سے نکالتا تھا کہ کان لگانا پڑتے تھے۔ ٹرکوں کے ٹرک سامان کے آتے تھے۔ ان کا میڈیسن کا کام تھا۔ بالکل نہیں بولتا تھا اور سارا دن درود تاج پڑھتا تھا۔ اس سے اگلی بات اس نے عجیب بتائی، کہنے لگا ملاوٹ بھی نہیں کرتا تھا، دھوکا بھی نہیں دیتا تھا۔ دو نمبر دوائیں بھی نہیں بیچتا تھا لیکن اس سب کے باوجود بالکل برباد ہوگیا۔ میں نے فوراً سوال کیا کیوں برباد ہو گیا؟ کہنے لگے سود کا کام شروع کردیا۔ اسے درود تاج نہیں بچا سکا۔ میں درود تاج کا انکار نہیں کررہا اور انکار کر بھی کیسے کرسکتا ہوں دورد تاج میں میرے آقا ﷺ کی شان ہے۔ صاحبِ التاج و المعراج دافع البلاء والوباء یہ ایک شان ہے لیکن ایک بات پر غور کریں کہ ابوجہل نے میرے آقا ﷺ کی کتنی دفعہ زیارت کی ہوگی کوئی گمان ہے؟ کیا وہ زیارت اس کو بخشوا جائیگی، ایک طرف ہم کہتے ہیں کہ جس نے میرے آقا سرورِ کونین ﷺ کی ایک جھلک دیکھ لی وہ کبھی جہنم میں ان شاء اللہ نہیں جائیگا لیکن شرط ہے کہ حالتِ ایمان میں دیکھا ہو۔ بہر حال جب یہ اپنی خواہشِ نفس پہ آتا ہے اور پھر اس کے وبال میں گرفتار ہوتا ہے تو اس کے حل کے لیے اسے اللہ جل شانہ نے جو بڑا کریم ہے، ایک نسخہ دیا ہے آج وہ نسخہ بتارہا ہوں۔

مشکل سے نکلنے کا آسان نسخہ

ربنا ظلمنا انفسنا گناہ کر بیٹھا، خطا کر بیٹھا۔ وہ رزق کے حوالے سے ہے، وہ جان کے حوالے سے ہے کسی بھی انداز کا گناہ کر بیٹھا۔ اب اس گناہ سے نکلنا چاہتا ہے اور اس گناہ کی وجہ سے جو عذاب آیا، جو وبال آیا ہے، جو پریشانی آئی اور جو مشکل آئی ہے یہ اس سے نکلنا چاہتا ہے۔ میرے رب نے ایک نسخہ بتایا ہے وہ ہے توبہ کا اور استغفار کا نسخہ۔ یہ جو توبہ اور استغفار کا نسخہ ہے، یہ وہ نسخہ ہے جو زندگی میں برکتیں اور بہاریں ڈال دیتا ہے اور زندگی کی مشکلیں حل کردیتا ہے اور مسائل اور پریشانیاں دور کردیتا ہے۔ یہ بات یاد رکھئے گا بھاگا ہوا غلام، نافرمان بیٹا اور کوئی خادم اور کوئی نوکر اپنے مالک کی نافرمانیاں کرتا ہے اور بہت نافرمانیاں کرتا ہے اور پھر آکر اعتراف جرم کرلیتا ہے اور معافی مانگ لیتا ہے۔ مگر مالک ناراض رہتا ہے کہ معاف نہیں کرونگا۔ ایک صاحب کہنے لگے میرے چچا مجھ سے ناراض ہوگئے، وہ چارپائی پر بیٹھے تھے اور میں نیچے بیٹھا تھا۔ میں ان کی منتیں کرتا ہا مگر وہ کہتے تھے، معاف نہیں کرنا۔ میں منتیں کرتا رہا کہنے لگے معاف نہیں کرنا۔ ڈیڑھ گھنٹہ تک پاؤں میں پڑا رہا، اپنی ٹوپی، پگڑی سب کچھ اٹھا کر پاؤں پر رکھی حالانکہ بات صرف غلط فہمی کی تھی کہ ان کے چچا کو غلط فہمی ہوئی تھی کہ میں نے فلاں جگہ پر میرے بارے ایسا ایسا کہہ دیا تھا۔ کہنے لگے ڈیڑھ گھنٹہ تقریباً میں ان کے پاؤں میں پڑا رہا تب جا کر کہنے لگے جا تجھے میں نے معاف کیا (انتہائی احسان کے ساتھ) اور ادھر میرے رب کو دیکھیے کہ میرا رب کیسا کریم ہے۔ ساری دنیا کے جرائم کر کے سو سال کا مجرم اور سو سال کا فاسق و فاجر بس ایک دفعہ کہتا ہے اللہ مجھے معاف کردے۔ اللہ کی قسم! ساتوں آسمانوں پر چراغاں ہوتی ہے اور فرشتے پوچھتے ہیں الٰہی یہ چراغاں کیسی؟ فرمایا ایک مجرم اور نافرمان بندے نے مجھ سے صلح کرلی۔ اس کی خوشی میں چراغاں ہے یہ ہے توبہ اور استغفار اور یہ ہے ندامت، یہ میرے رب کو بڑی پسند ہے۔ (جاری ہے)

آپ اپنے بچوں کے دشمن تو نہیں

تحریر: ڈاکٹر صابر حسین خان

قدرت نے ان کی فطرت میں تحیر اور تجسس کا مادہ ودیعت کیا ہوتا ہے۔ ہماری ہر بات ان کی سوچوں میں مدوجذر پیدا کرتی اور انکے ذہنوں میں یہ سوال اٹھاتی ہے کہ ہم نے ان سے وہ بات کیوں کی……

''تم بہت گندی بچی ہو، دیکھو یہ کیا پال رکھا ہے تم نے؟ دیکھو' نائی بالوں کا ایک بڑا سا گچھا لڑکی کی آنکھوں کے سامنے لہرانے لگا۔ ان میں جوئیں رینگ رہی تھیں۔ ''دیکھا تم نے۔ چھی چھی چھی...... تم سے زیادہ نالائق اور گندی لڑکی میں نے نہیں دیکھی۔ غضب خدا کا اتنی بڑی ہوگئی ہو مگر تمہیں صفائی ستھرائی کا کوئی خیال نہیں! اماں ابا کچھ کہتے نہیں؟......

بچی زیادہ سے زیادہ سات آٹھ سال کی ہوگی۔ حجام اپنے استرے سے اس کے لمبے لمبے بال اتار رہا تھا، ساتھ ساتھ اس کی زبان کا استرا بھی تیزی کے ساتھ چل رہا تھا۔

''پتا نہیں کتنے سالوں سے کنگھی نہیں کی اور شاید پانی تو بالوں کو کبھی چھو کر ہی نہیں گزرا، گھن آرہی ہے۔ تمہیں تو جوؤں کے ساتھ ایسے ہی چھوڑ دینا چاہیے تاکہ وہ تمہارا خون پی سکیں بہت گندی اور پھوہڑ ہو تم......'' استرے کی ہر رگڑ کے ساتھ لمبے لمبے بال بچی کے کاندھوں پر پھیلی سفید چادر پر گر رہے ہیں۔ الجھے ہوئے بالوں کے گچھوں میں جوئیں اور لیکھیں لپٹی ہوئی تھیں۔ بچی ٹکٹکی باندھے سامنے آئینے کو تک رہی تھی۔ اس کی نظریں اتنی سختی سے آئینے پر جمی ہوئی تھیں کہ پلکیں جھپکتے جھپکتے بھی اسے کافی وقت گزر جاتا۔ یوں لگتا تھا کہ اسے کچھ پتا نہیں کہ وہ کہاں بیٹھی ہے، اس کے ساتھ کیا ہو رہا ہے اور نہ ہی وہ حجام کی کسی بات کا جواب دے رہی تھی۔ ادھر حجام تھا کہ مستقل لڑکی کو برا بھلا کہے جا رہا تھا۔

اب حجام سختی سے لڑکی کے گنجے سر پر تولیہ رگڑنے لگا۔ اس کے لہجے کے ساتھ اس کے انداز میں بھی اتنی نفرت چھپی ہوئی تھی کہ بے ساختہ لڑکی کے منہ سے چیخ نکل گئی۔ حجام نے اپنا کام پورا کیا اور لڑکی کو اس کے جوؤں بھرے بالوں سے نجات دلا کر گنجا کر دیا۔ اس نے پھر دوسرے گاہک کو کرسی پر بیٹھنے کا اشارہ کیا۔ بظاہر قصہ ختم ہوگیا۔ دوسرے گاہکوں کو نپٹاتے ہوئے حجام لڑکی کی جوؤں کو بھول چکا ہوگا لیکن اس کی باتوں کے استرے نے لڑکی کے ذہن اور روح پر جو زخم لگائے، وہ شاید کبھی نہیں مٹ سکیں گے اور آگے چل کر مختلف صورتوں میں، مختلف اوقات میں لڑکی کے مستقبل پر اثر انداز ہوں گے۔

ہوسکتا ہے یہ پڑھ کر آپ کو حیرت ہو لیکن حقیقت یہی ہے۔ بڑے بوڑھوں کا یہی کہنا ہے ''تلوار کا گھاؤ تو بھر سکتا ہے لیکن زبان کا گھاؤ کبھی نہیں بھرتا۔'' ممکن ہے آپ کو اس بات سے اتفاق نہ ہو لیکن ماہرین نفسیات کا یہی کہنا ہے کہ سنی اور پڑھی ہوئی باتوں کا بہت سا حصہ ہمارے ذہن کے مختلف گوشوں سے سفر طے کرتا ہوا آخر کار لاشعور کی پنہائیوں میں اتر جاتا ہے۔ پھر وقتاً فوقتاً کوئی بھی تازہ جھونکا راکھ میں دبی ہوئی چنگاری نئے سرے سے سلگا دیتا ہے اور دھواں اٹھنے لگتا ہے۔ شعور اور لاشعور پر کسی اور وقت بات ہوگی، زیر بحث موضوع کا اطلاق نہ صرف ہماری معاشرتی زندگی پر ہوتا ہے بلکہ ہماری انفرادی زندگی بھی اس کے عمل دخل سے باہر نہیں۔ اتفاق یہ ہے کہ یہ مسئلہ ایک طرف تو سادہ اور عام فہم ہے دوسری طرف کوئی اسے نہ تو مسئلہ سمجھتا ہے اور نہ ہی اس کے حوالے سے سنجیدگی کے ساتھ کچھ سوچنے کی زحمت کرتا ہے۔ نتیجے میں ہمارے معاشرے کے حساس اور نازک طبقے یعنی بوڑھے، ننھے بچے اور عورتیں اس مسئلے کے گرداب میں تیزی سے گرفتار ہو رہے ہیں۔

ان سب میں شدید ترین ضرب بچوں کو لگتی ہے کیونکہ ان کی سوچ حساس ترین اور روح نازک تر ہوتی ہے۔ ان کی دنیا اور فکر محدود ہے، ایک چھوٹے اور خاص دائرے سے باہر ان کا ادراک جواب دے جاتا ہے۔ ان کے ذہنوں میں بیک وقت ان گنت متضاد خیالات اور سوالات کے بگولے بنتے اور بگڑتے رہتے ہیں۔ ان کی شخصیت روزانہ تعمیر اور تخریب کے کئی مراحل سے گزرتی ہے۔ ان کے سامنے ہر دن زندگی کے پیچیدہ معاملات کو سمجھنے اور برتنے کے حوالے سے ایک نئی کتاب کا نیا ورق کھولتا ہے۔ ہر شب ان کے خوابوں کے لیے سوال و جواب کا ایک نیا سلسلہ ترتیب دیتی ہے۔ ماں باپ، بہن بھائی، اور عزیز واقارب سے لیکر کتاب اور استاد تک تمام لوگ اور چیزیں اور تمام لوگوں اور چیزوں کی باتیں ان کی سوچ اور شخصیت پر اس حد تک اثر انداز ہوتی ہیں کہ ماہرین نفسیات کے ایک مکتبہ فکر نے یہاں تک کہہ دیا کہ انسانی شخصیت کی نشوونما اور تعمیر عمر کے ابتدائی دس سالوں تک ہی ہوتی ہے، باقی ماندہ عمر ابتدائی دس سالوں میں جنم پانے والے خیالات، سوالات اور تفکرات اور جذبوں اور سوچوں کے عملی مظاہرے کے سوا کچھ نہیں۔

ماہرین نفسیات کے دیگر مکاتب اس فکر سے کلی طور پر اتفاق تو نہیں کرتے البتہ اس حد تک ہم خیال ضرور ہیں کہ بچوں کی زندگی کی ابتدائی تجربات اور مشاہدات آگے چل کر ان کی شخصیت پر بڑے گہرے اثرات مرتب کرتے ہیں۔ بعض اوقات تو یہ اتنے دیرپا اور مستقل ثابت ہوتے ہیں کہ کوئی نیا، رنگین، دلفریب اور سودمند تجربہ بھی انہیں مٹانے میں ناکام رہتا ہے، اس کی وجہ یہی ہے کہ ایک تو بچوں کی قوت مشاہدہ کے ساتھ ساتھ قوت حافظہ بھی باقی تمام افراد سے زیادہ ہوتی ہے اور دوسرے کورے کاغذ پر جو حروف لکھ دیئے جائیں، وہ لاکھ مٹانے کے باوجود کہیں نہ کہیں سے ضرور ابھرے ہوئے دکھائی دیتے ہیں۔ آگے نہ بڑھیں، اگلی بات پڑھنے سے پہلے ذرا ٹھہر جائیں، اپنے ذہن پر زور ڈالیں اور یہ سوچیں کہ آپ کو اپنے بچپن یا لڑکپن کے کون سے اہم واقعات ابھی تک یاد ہیں؟ آپ کو ایسے کئی واقعات یاد آئیں گے جن کی یاد آپ کے لیے خوشی اور تسکین کا سبب بنے گی لیکن اچانک کسی نامعلوم جگہ سے آپ کے بچپن کا کوئی تلخ اور ناخوشگوار تجربہ بھی آپ کے ذہن کے ورق پر روشن ہو جائے گا جس کی یاد آناً فاناً آپ کے منہ کا ذائقہ کڑوا کر دے گی۔ تب آپ کی خوشی کا سامان بننے والے تمام واقعات اور تجربات اسی طرح غائب ہونے لگیں گے جس طرح بند مٹھی میں سے ریت پھسلتی ہوئی نیچے گرتی ہے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 36 پر)

ریشہ کا مستقل علاج (تحریر: شہناز مظفر۔ گجرات)

اگر کسی کو ریشہ محسوس ہوتا ہو جیسے اکثر لوگوں کو لگتا ہے کہ ریشے سے سر بھاری یا ٹھنڈا ہے اور معدہ ریشہ بناتا ہے۔ تو بیکٹروں کی گلقند استعمال کریں۔ یہ پھول اکثر بھمبر کے علاقے میں ہوتے ہیں۔ بہار کے موسم میں سال میں ایک دفعہ پھول لگتے ہیں ان کا رنگ سفید ہوتا ہے اور ان کو سورج نکلنے سے پہلے اتار لیں پھر ان کی پتیاں علیحدہ کریں۔ اسکے اندر جو دھاگا سا ہوتا ہے۔ اس کو نکال لیں اور چینی ڈال کر گلقند تیار کرلیں یہ ٹی۔ بی کے مریضوں کے لیے بھی بہت فائدہ مند ہے۔ اگر کسی علاقے سے نہ ملیں تو گجرات، ٹانڈہ کے ساتھ بڑیلہ شریف گاؤں میں قبرستان ہے، ہوسکتا ہے وہاں بہار کے موسم میں مل جائیں۔ اس کے علاوہ سردیوں کے موسم میں میٹھے مالٹے ریشے کے لیے بہت مفید ہیں۔

منہ کے چھالے ختم کرنا آسان: کافور اور کتھ لیجئے اور اسے پیس کر دن میں تین یا چار بار منہ کے چھالوں پر ملیے۔ ان شاء اللہ افاقہ ہوگا

جون میں اچھی عادات اور متوازن غذائیں

پانی پینے کے بہترین اوقات تین ہیں۔ صبح اٹھتے ہی، کھانے سے آدھ گھنٹے قبل اور کھانے کے دو گھنٹے بعد۔ اس کے بعد جب پیاس لگے۔ پانی تین چار گھونٹ میں پیا جائے اور آہستہ آہستہ پیا جائے (انتخاب: کامران۔ لاہور)

پاکستان میں موسم گرما کا انتہائی مہینہ حزیران (جون) ہے اس موسم میں سورج چونکہ منطقہ حارہ سے قریب ہوتا جاتا ہے۔ اس میں حرارت کی شدت ہو جاتی ہے۔ اکثر اوقات تیز ہوائیں آندھی کا باعث بن جاتی ہیں یا کبھی ہوا میں ٹھہراؤ کی وجہ سے حبس پیدا ہو کر تنگی تنفس کا باعث ہوتا ہے۔

اس ماہ میں بلغم اور خون کا غلبہ جاتا رہتا ہے اور صفراوی خلط کا زور شروع ہو جاتا ہے۔ چونکہ اس خلط کا مزاج گرم خشک ہے اس لیے اس کی کثرت کے باعث انسان کو پیاس کی شدت محسوس ہوتی ہے۔ ایک مرتبہ پانی پینے سے تسلی نہیں ہوتی۔ اس لیے انسان بار بار پانی پینے پر مجبور ہوتا ہے۔ منہ کا ذائقہ کڑوا رہتا ہے، زبان خشک ہوتی ہے اور حلق میں کانٹے پڑ جاتے ہیں۔ سایہ میں رہنے والوں کی جلد زرد اور دھوپ میں کام کرنے والوں کی سیاہ ہو جاتی ہے اور یہ رنگت مادہ ملونہ کی کمی بیشی پر منحصر ہے، بھوک نہیں لگتی۔

اس ماہ کی بیماریاں حرقۃ البول (پیشاب کا جل کر آنا) بعض اوقات سوزاک، اکثر قبض کی شکایت، گاہے اسہال، خونی پیچس، ضعف جگر، جگر کا سو، مزاج حار، ضعف معدہ، مرارہ (پتہ) کا درد، خفقان قلب، دردسر شقیقہ، یرقان، موسمی بخار، گردن توڑ بخار، متلی اور ہیضہ وغیرہ ہیں۔

ماہ جون کی غذائیں:

(1) پھل اور میوہ جات میں خاص طور پر انگور، خربوزہ، چوسنے کا آم، انجیر، سیب، خوبانی، ناشپاتی، امرود، آلوچہ، آلو بخارا، میٹھا لیموں، سنگترہ موسمی (یا ان کا رس علیحدہ نکلوا کر پیا جائے) مویز منقی، کشمش بادام، اخروٹ، مونگ پھلی وغیرہ۔

(2) ترکاریوں میں شلغم، چقندر، مولی، گاجر، ٹماٹر، خرفہ اور پالک کا ساگ، سلاد (کاہو کے پتے) کرم کلہ وغیرہ، امرود، گاجر، کاہو اور کرم کلہ کے پتوں کا سلاد دن میں دو مرتبہ استعمال کیا جائے۔

(3) گوشت میں جگر (کلیجی) دل، گردے اور لبلبہ اس کے تکے بھون کر کھائے جائیں۔ ویسے ترکاری کے ساتھ بکری کا گوشت بھی اعتدال کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ گوشت میں جگر، دل، گردے اور لبلبہ اعلیٰ درجہ کی غذائیت کے حامل سمجھے جاتے ہیں۔ ان میں سے ایک چیز یا دو چیزیں ہفتہ میں ایک یا دو دفعہ کھائی جائیں تو بہت فائدہ ہوگا۔ انہیں روکھا کھانا زیادہ مناسب ہے۔

(4) اناج بغیر چھنا، ہلکی رفتار والی چکی سے پسا ہوا۔ گیہوں جئی یا جو کا آٹا جس کی روٹی پکائی جائے اور گیہوں اور جئی کا دلیا بھی خوب استعمال کیا جائے۔ بھورے چاول، جن کو مشین سے صاف نہ کیا گیا ہو۔ دالیں چھلکوں سمیت استعمال کی جائیں۔ اگر بغیر چھنا آٹا میسر نہ آئے تو آٹے میں بھوسی ملا کر اس کی روٹی پکوائیں۔ ایک سیر آٹے میں ۵ تولہ یعنی چھٹانک بھر بھوسی کافی ہوگی یہ بھوسی اور ریشہ دار ترکاریاں آنتوں کی دیواروں سے چمٹے ہوئے فضلات کو کھرچ کر چھڑا دیتی ہیں۔

(5) مشروبات میں میٹھا دودھ، چھاچھ اور پانی۔ سفید شکر کے بجائے دیسی کھانڈ اور شہد خالص استعمال کریں

ماہ جون میں اچھی عادات:

(i) ہمیشہ کھانا اچھی طرح چبا کر کھایئے اور آہستہ کھایئے

(ii) کھانے کے جو اوقات مقرر ہوں کوشش کیجیے کہ ان کی پابندی کی جائے (iii) دو کھانوں کے درمیان کچھ نہ کھایا جائے

(iv) چھ گلاس سے آٹھ گلاس تک روزانہ پانی پیجیے

(v) پانی پینے کے بہترین اوقات تین ہیں۔ صبح اٹھتے ہی، کھانے سے آدھ گھنٹے قبل اور کھانے کے دو گھنٹے بعد۔ اس کے بعد جب پیاس لگے۔ (vi) پانی تین چار گھونٹوں میں پیا جائے اور آہستہ آہستہ پیا جائے۔ اگر پانی میں تھوڑا سا لیموں کا رس ملا لیا جائے تو اور بھی اچھا ہے (vii) رفع حاجت کے لیے صبح اٹھتے ہی ایک گلاس پانی پی کر جانے کی عادت ڈالیے (viii) اپنی نشست کے طریقے کی بھی اصلاح کیجیے۔ فرش پر یا کرسی پر سیدھے بیٹھیے۔ مستقلاً جھک کر بیٹھنے سے بھی آنتیں سست پڑ جاتی ہیں۔ (ix) ابتداءً جب ان تدابیر کو شروع کیا جائے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 13 پر)

کامیابی کا سفر

ابتداً ایک فرد قربانی دے کر ایک دریافت تک پہنچتا ہے۔ اس طرح وہ انسانی سفر کے لیے ایک نیا راستہ کھولتا ہیں

(تحریر: مولانا وحید الدین خان)

اس دنیا میں ہر کامیابی لمبی جدوجہد کے بعد حاصل ہوتی ہے۔ آدمی پہلے کم پر راضی ہوتا ہے، اس کے بعد وہ زیادہ تک پہنچتا ہے۔ نیل آرم اسٹرانگ پہلے شخص ہیں جنہوں نے چاند کا سفر کیا۔ ۲۱ جولائی 1969 کو انہوں نے ایگل نامی چاند گاڑی سے اتر کر چاند کی سطح پر اپنا قدم رکھا۔ اس وقت زمین اور چاند کے درمیان برابر مواصلاتی رابطہ قائم تھا۔ چاند پر اترنے کے بعد انہوں نے زمین والوں کو جو پہلا پیغام دیا وہ یہ تھا کہ ایک شخص کے اعتبار سے یہ ایک چھوٹا قدم ہے، مگر انسانیت کے لیے یہ ایک عظیم چھلانگ ہے۔

That,s one small step for man , but one great leap for mankind.

آرم اسٹرانگ کا مطلب یہ تھا کہ میرا اسوقت چاند پر اترنا بظاہر صرف ایک شخص کا چاند پر اترنا ہے۔ مگر وہ ایک نئے کائناتی دور کا آغاز ہے۔ ایک شخص کے بحفاظت چاند پر اترنے سے یہ ثابت ہو گیا کہ انسان کے لیے چاند کا سفر ممکن ہے۔ یہ دریافت آئندہ آگے بڑھے گی۔ یہاں تک کہ وہ وقت آئے گا جب کہ عام لوگ ایک سیارہ سے دوسرے سیارہ تک اسی طرح سفر کرنے لگیں جس طرح وہ موجودہ زمین کے اوپر کرتے ہیں۔

ہر بڑا کام موجودہ دنیا میں اسی طرح ہوتا ہے۔ ابتداً ایک فرد قربانی دے کر ایک دریافت تک پہنچتا ہے۔ اس طرح وہ انسانی سفر کے لیے ایک نیا راستہ کھولتا ہیں یہ ابتدائی کام بلاشبہ انتہائی مشکل ہے۔ وہ پہاڑ کو اپنی جگہ سے کھسکانے کے ہم معنی ہے۔ مگر جب یہ ابتدائی کام ہو جاتا ہے تو اس کے بعد سارا معاملہ آسان ہو جاتا ہے۔ اب ایک ایسا کشادہ راستہ لوگوں کے سامنے آ جاتا ہے کہ انسانی قافلے بڑی تعداد میں اس پر سفر کر سکیں۔ کسان جب زمین میں ایک بیج ڈالتا ہے تو وہ گویا زراعت کی طرف ایک "چھوٹا قدم" ہوتا ہے۔ تاہم اس چھوٹے قدم کے ساتھ ہی کسان کے زرعی سفر کا آغاز ہو جاتا ہے۔ یہ سفر جاری رہتا ہے یہاں تک کہ وہ وقت آتا ہے کہ اس کے کھیت میں ایک پوری فصل کھڑی ہوئی نظر آئے۔ یہی طریقہ تمام انسانی معاملات کے لیے درست ہے، خواہ وہ زراعت اور باغبانی کا معاملہ ہو یا اور کوئی معاملہ۔

موٹاپا اور میرے مسلسل تجربات (قسط نمبر 2) کے بعد کامیابی

موٹاپے سے بچنے کے لیے اکثر لوگوں کو معلوم نہیں ہوتا کہ انہیں اس کے لیے کیا کرنا چاہیے اور اگر معلوم بھی ہو تو خواہ مخواہ کی مصروفیت کی وجہ سے ان تدابیر کو اختیار نہیں کرتے اور یہ سستی ان کو مزید موٹا کر دیتی ہے

قارئین! آپ کے لیے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر کے قلم سے)

موٹاپے کی تعریف: طبِ جدید کے مطابق اگر کسی شخص کا وزن اس کی عمر اور قد کے اعتبار سے دس کلو زائد ہے۔ تو یہ شخص موٹا (Fat) کہلائے گا۔

موٹاپے کا بننا: غذا جو ہم کھاتے ہیں بنیادی طور پر پروٹین (لحمیات)، نشاستہ (کاربوہائیڈریٹس)، چکنائی (فیٹس)، پانی اور نمکیات پر مشتمل ہوتی ہے۔ ہمارا معدہ اس خوراک کو چھوٹے چھوٹے اجزاء پر تقسیم کر دیتا ہے۔ یہ غذا معدہ سے آنتوں میں جاتی ہے اور آنتوں میں نشاستہ اور چکنائی کا کیمیائی ہضم شروع ہوتا ہے۔ آنتوں سے یہ غذائی اجزاء جگر میں جاتے ہیں جہاں ان کا کیمیائی ہضم (استحالہ) شروع ہوتا ہے، یعنی جگر پروٹین کو توڑ کر امائنو ایسڈ میں تبدیل کرتا ہے، چکنائی (فیٹس) کو فیٹی ایسڈ میں تبدیل کرتا ہے، نشاستہ کو توڑ کر گلوکوز میں تبدیل کرتا ہے، اور زائد گلوکوز کو گلائیکوجن میں تبدیل کر کے ذخیرہ کر لیتا ہے۔ بار بار اور بے وقت کھانے سے یا کسی جراثیمی چھوت (Infection) یا جگر کی خرابی کی وجہ سے مندرجہ بالا افعال متاثر ہوتے ہیں یعنی زائد مقدار میں چکنائی جس پر جگر اپنا کام نہیں کر سکا خون میں شامل ہوتی رہتی ہے اور یہ چکنائی کے ذرات جلد کے نیچے جمع ہو کر چربی کی تہہ بناتے رہتے ہیں اور موٹاپا بڑھتا رہتا ہے۔

اسباب: موٹاپے کے سب سے اہم اور زیادہ پائے جانے والے اسباب بے وقت، بلا طلب اور بار بار کھانا، مختلف غذاؤں کی کیلوریز کا نامعلوم ہونا، آرام و آسائش والی زندگی گزارنا، ورزش نہ کرنا، کھانے کے ساتھ بکثرت پانی پینا، کھانے کے فوراً بعد سو جانا ہے۔ تمباکو نوشی اور اپنے آپ پر توجہ نہ دینا وغیرہ۔

نوٹ: موٹاپے کا ایک سبب مختلف ہارمونز کی کمی بیشی بھی ہے۔ جس کی تشخیص ایک مستند طبیب، ان ہارمونز کے ٹیسٹ کے ذریعے کر سکتا ہے ہمارے معاشرے میں خود تشخیص کر کے دوا استعمال (Self Medication) کرنے کا رواج بڑھ رہا ہے، جس کا نتیجہ وقت اور پیسوں کے ضائع کرنے کے علاوہ کچھ نہیں نکلتا اور یہ لوگ سزا کے طور پر بلڈ پریشر، امراض جگر اور گردے کے مہلک مرض میں گرفتار ہو جاتے ہیں۔

موٹاپا ایسے دور ہوا جیسے پانی سے پیاس:

ایک صاحب موٹاپے کے علاج میں مشہور تھے۔ لوگ دور دور سے ان سے دوا لینے آتے تھے۔ جو بھی دوا لے جاتا اسے یقینی فائدہ ہوتا۔ حتیٰ کہ عالم یہ ہوا کہ اب ان سے دوا پوری ہی نہیں ہوتی تھی۔ اکثر لوگ واپس چلے جاتے تھے۔ ایک صاحب دل حکیم صاحب نے انہیں عرض کیا کہ یہ نسخہ میں آپ کو بنوا دیتا ہوں تاکہ آپ لوگوں کی کامل خدمت کر سکیں۔ لیکن انہوں نے اس لیے مدد لینے سے انکار کر دیا کہ کہیں وہ نسخہ ان کے ہاتھ نہ آ جائے۔ لیکن وہ نیک دل انسان بھی مخلص تھے وہ تعاقب میں لگے رہے آخر کار وہ نسخہ بالکل مکمل اسی طرح ان کے ہاتھ لگ گیا۔ انہوں نے آزمایا واقعی مفید پایا۔ پھر یہ لاجواب تحفہ بندہ کو دیا۔ آج وہ تحفہ آپ قارئین کی خدمت میں پیش خدمت ہے۔

ھوالشافی: میتھرے کے بیج (جو اچار میں ڈالتے ہیں)، کلونجی، سبز چائے، چھلکا اسپغول ہموزن باریک کر کے آدھی چمچ دوائی دن میں 4 بار پانی کے ہمراہ چند ماہ استعمال کریں۔ یہ نسخہ ایسے لوگوں کو مستقل استعمال کرایا گیا۔ جو بالکل لاعلاج ہو گئے تھے اور دواؤں سے بالکل نفرت کرتے تھے۔ جب انہوں نے یہ دوائی استعمال کی تو جوڑوں کے درد، جسمانی درد، موٹاپا اور جسمانی کمزوری کے لیے لاجواب ٹانک ثابت ہوا۔ اس کے علاوہ اور بھی کئی امراض میں اس کے مکمل فائدے ہوئے۔ جو مندرجہ ذیل ہیں۔

اس نسخے سے بواسیر کو بہت فائدہ ہوا۔ ایسے مریض جن کو بواسیر تھی کچھ عرصے بعد انہیں فائدہ ہوا۔ دائمی نزلہ، زکام کے لیے تو نہایت لاجواب چیز ہے۔

رزق میں برکت کے لیے

شب براءت کو 7 دانے چاول کے لے کر ہر دانے پر الگ الگ اول و آخر درود ابراہیمی گیارہ بار اور درمیان میں ''یا رزاق'' 70 بار پڑھے اور وہ چاول کے دانے الماری یا پرس میں سنبھال کے رکھے۔ الماری میں، پرس میں سارا سال پیسے کی کمی نہیں ہوتی۔ ہمیشہ الماری اور پرس میں پیسے رہتے ہیں اگر کوئی شب براءت کو نا پڑھ سکے۔ تو رمضان کی ستائیسویں (27) رات کو پڑھ لے۔

(مرسلہ: صائمہ الیاس۔ پرانا مزنگ لاہور)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

جون 2008 میں 08-06-10 کو منگل کے دن ہماری روحانی محفل ہوگی۔

دن کے 12:24 منٹ سے لیکر سہ پہر 03:51 بجے تک کسی بھی وقت 46 منٹ تک یہ وظیفہ **"حَسْبُنَا اللّٰہُ وَ نِعْمَ الْوَکِیْلُ"** (ہر بار تسمیہ مکمل ساتھ ضرور پڑھیں)۔ غسل یا وضو کرنے کے بعد خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت مکمل ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔

(نوٹ:) اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے۔ مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئے۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔

(فقیر محمد طارق محمود عفا اللہ عنہٗ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

ڈاکٹر علی احمد اعوان جہلم سے تحریر فرماتے ہیں کہ میں ساری زندگی بیرون ملک رہا ہوں۔ پیشے کے لحاظ سے ڈاکٹر ہوں۔ میری بیٹی کا مسئلہ تھا کہ اسے کسی لڑکے نے ورغلایا اور پھر گھر سے لے گیا۔ کئی دنوں کے بعد واپس آئی۔ اب باوجود پابندی کے پھر گھر سے نکلنے کی کوشش کرتی تھی۔ میں نے یہ روحانی محفل کے وظائف پڑھنا شروع کر دیئے۔ بھکاری بن کر پڑھتا رہا۔ میری حیرت کی انتہا نہ رہی کہ بیٹی آہستہ آہستہ نارمل ہو گئی پھر خود وہ یہ وظیفہ پڑھنا شروع ہو گئی (بقیہ صفحہ نمبر 36 پر)

عبقری 24 یا شَہِیْدُ 21 بار صبح (طلوع آفتاب سے پہلے تک) نافرمان بچے یا بچی کی پیشانی پر ہاتھ رکھ کر آسمان کی طرف منہ کر کے جو پڑھے اس کا وہ بچہ یا بچی نیک بنے

اکیسویں صدی اور عبادات کی ورزش

انسانی صحت کے لیے ورزش کی باقاعدگی بہت ضروری ہے۔ بطور ورزش نماز لاجواب ہے۔ دنیا کی کوئی قوم اور مذہب نماز کے مقابلے میں کوئی ورزش پیش نہیں کرسکتی

(تحریر: لیڈی ڈاکٹر فرحت شفیع گائنالوجسٹ۔ جنرل اینڈ مینٹل ہسپتال مانسہرہ)

اللہ عزوجل کی بیش بہا نعمت: انسانی جسم ایک بہت بڑی فیکٹری کی مانند ہے جس میں ہزارہا مشینیں بیک وقت اور ہمہ وقت کام میں مصروف ہیں۔ اس کے علاوہ جسم انسانی میں تین سو ساٹھ کے لگ بھگ جوڑ ہیں۔ یہ جوڑ مشین کے پیچوں (Screws) کی طرح ہیں۔ انسانی فیکٹری میں ہر مشین کو اس کا خام مال خون مہیا کرتا ہے۔ ایک طرف تو خون ہر سسٹم کو خام مال گلوکوز اور آکسیجن کی صورت میں فراہم کرتا ہے اور دوسری طرف ان سے پیدا شدہ زہریلے مادے کے اخراج میں مدد دیتا ہے۔ اسی طرح جسم کے تمام جوڑوں کو گھسنے سے بچانے کے لیے مشین کو تیل (Synovial Fluid) کی صورت میں مہیا کرتا ہے جو جوڑوں کو گھسنے اور رگڑ سے محفوظ رکھتا ہے۔ پس ثابت ہوا کہ انسانی فیکٹری کی کامیابی اور فعالی کا سارا دارومدار نظام دورانِ خون کی بہترین کارکردگی پر ہے۔ اگر جسم کے کسی بھی حصے کو خون کی (Supply) ماند پڑ جائے یا رک جائے تو رفتہ رفتہ وہ عضو کام کرنا چھوڑ دیتا ہے اور بیکار ہو جاتا ہے۔ اسکے علاوہ جسمِ انسانی میں کچھ اعضاء ایسے ہیں جن کو ہمہ وقت خون کی (Supply) کی ضرورت رہتی ہے۔ اس لیے کہ وہ باقی اعضاء کی نسبت زیادہ اہم اور ممتاز ہیں اور تمام جسم کی کارکردگی کو کنٹرول کرتے ہیں مثلاً دل اور دماغ۔ ہمارا جسم کشش ثقل کی گرفت میں بھی ہے۔ لہٰذا خون کا بہاؤ اور دباؤ سر اور دماغ کی نسبت ہاتھوں اور پاؤں کی طرف رہتا ہے۔ لہٰذا جونہی دماغ کو خون کی (Supply) میں کمی پڑ جاتی ہے انسان پر غنودگی اور نقاہت چھا جاتی ہے۔ جس طرح بوتل میں دوائی پڑے پڑے تہہ میں بیٹھ جاتی ہے اور پانی اوپر کھڑا رہتا ہے۔ لہٰذا دوائی کا صحیح فائدہ لینے کے لیے استعمال سے پہلے بوتل کو اچھی طرح ہلایا جاتا ہے۔ اسی طرح انسان کے اندر دورانِ خون کا بھی یہی حال ہے روزمرہ کام کاج کے دوران یعنی چلتے پھرتے، کھڑے بیٹھے خون کا بہاؤ دماغ اور دل کی بجائے کششِ ثقل مائل اعضاء یعنی ہاتھوں، ٹانگوں کمر اور پیٹ کے اعضاء کی طرف چلا جاتا ہے اور وہیں قدرے رک جاتا ہے۔ لہٰذا دماغ کو آکسیجن اور گلوکوز کی فراہمی اور فاسد مادوں کے اخراج کے لیے اور ہاتھ پاؤں کی سوجن ختم کرنے کے لیے ضروری ہے کہ پورے جسم کو بوتل کی طرح بار بار ہلایا جائے یا گھنٹہ گھنٹہ بعد قلابازی لگائی جائے۔ لیکن ایسا کیسے ممکن ہے؟ خون کا منبع اور پمپ یعنی دل جسم اور دماغ کے وسط میں ہے یعنی دماغ دل سے اوپر اور باقی جسم سے نیچے ہے۔ دماغ جسمیں جسم کو کنٹرول کرنے والے سارے سینٹرز موجود ہیں، کو آکسیجن اور گلوکوز پہنچانے کے لیے اور فاسد مادوں کے اخراج کے لیے خون کو زیادہ اور جلدی جلدی دماغ کی رگوں کا دورہ کرنا چاہیے۔ لیکن دماغ تک خون پہنچانے میں پہلی رکاوٹ زمین کی کششِ ثقل ہے۔ لہٰذا دل کو بہت زور زور سے اور جلدی جلدی خون کو پمپ کرنا پڑے گا۔ جس کی وجہ سے دل پر بوجھ پڑے گا۔ دوسری طرف ہاتھوں، پاؤں اور باقی جسم کی طرف خون خود بخود کشش ثقل کی وجہ سے بہتا رہتا ہے لیکن وہاں سے واپس دل میں پہنچنا، کشش ثقل کی مخالفت کی وجہ سے مشکل ہوتا ہے۔ جیسا کہ لمبے سفر میں ہاتھ اور پاؤں سوج جاتے ہیں کیونکہ خون وہیں ٹھہر جاتا ہے اور پوری مقدار میں واپس دل میں نہیں آتا۔

مسئلہ: خون کو ہاتھ، پاؤں اور باقی جسم سے واپس دل میں اور دل سے دماغ میں لانا ایک مسئلہ ہے۔ یہ مسئلہ صرف نماز ہی حل کرسکتی ہے۔ نماز خون کے بہاؤ کو پورے جسم میں (Uniform) رکھنے کے لیے ناگزیر ہے، یہی وجہ ہے کہ دن اور رات میں پچاس (50) نمازیں فرض تھیں۔ پچاس نمازوں کے ذریعے یہ مسئلہ بخوبی حل ہوسکتا تھا۔ لیکن چونکہ انسان کمزور ہے لہٰذا کم سے کم نماز کی مقدار جس کے ذریعے خون کے اس توازن کو برقرار رکھا جاسکتا ہے وہ پانچ نمازیں ہیں یہی وجہ ہے کہ نماز فرض ہے۔ نماز کے بغیر ہمارا جسم مختلف قسم کے دماغی اور جسمانی امراض میں مبتلا ہوسکتا ہے۔ رکوع و سجود میں ٹانگوں، ہاتھوں کمر اور پیٹ کے عضلات تن کر کھنچ جاتے ہیں اور خون نچڑ نچڑ کر دل کی طرف جانا شروع کر دیتا ہے۔ وہاں سے سجدے کی حالت میں کششِ ثقل کی وجہ سے دل کا صاف خون تیزی سے دماغ کی طرف چل پڑتا ہے اور دماغ کو وافر مقدار میں آکسیجن اور گلوکوز فراہم کرتا ہے اور دماغ میں رکے ہوئے فاسد مادے خارج کرنے میں مدد دیتا ہے اس طرح نماز میں بار بار رکوع و سجود کے ذریعے پورے جسم میں تقریباً رکا ہوا دورانِ خون کا نظام دوبارہ بحال ہو جاتا ہے اور تمام جسم میں خون کا بہاؤ متوازن ہو جاتا ہے۔

نماز کے فوائد:

اللہ تبارک و تعالیٰ کی نعمتوں میں ایک بہت بڑی نعمت نماز کا قیام ہے۔ یہ اتنی بڑی نعمت ہے کہ اس کے مقابلے میں ساری دنیا کی نعمتیں کوئی حیثیت نہیں رکھتیں۔

نماز بطور ورزش: آجکل ساری دنیا کے سائنس دان اس بات پر متفق ہیں کہ انسانی صحت کے لیے ورزش کی باقاعدگی بہت ضروری ہے۔ بطور ورزش نماز لاجواب ہے۔ دنیا کی کوئی قوم اور مذہب نماز کے مقابلے میں کوئی ورزش پیش نہیں کرسکتی۔ (1) نماز ایک ایسی ورزش ہے جس کو بوڑھا، بچہ، عورت، مرد، جوان اور بیمار سبھی کرسکتے ہیں (2) تمام ورزشیں خالی پیٹ کی جاتی ہیں۔ جبکہ نماز بھرے پیٹ بھی پڑھی جاسکتی ہیں۔ (3) سخت تھکاوٹ کے بعد کوئی ورزش نہیں کرسکتا جبکہ نماز سخت تھکاوٹ کی حالت میں بھی پڑھی جاتی ہے اور ایک دم ساری تھکاوٹ اتار کر انسان کو تازہ دم کرتی ہے۔ (4) ہر ورزش کے بعد انسان تھک جاتا ہے جبکہ نماز پڑھنے کے بعد انسان کی ساری تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے اور وہ دوبارہ کام کاج کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

خاوند کے غصے کو دور کرنے کا وظیفہ

جناب حضرت صاحب میری پریشانیاں ختم نہیں ہوتی۔ میرا خاوند بہت سخت اور بدزبان ہے۔ ہمارے گھر پر دوسرے دن لڑائی ہوتی ہے۔ میرے خاوند کو جب دل کا دورہ پڑا تو ہسپتال میں تھے، وہاں بھی مجھ سے لڑتے۔ بائی پاس کی وجہ سے میرے خاوند اٹھ نہیں سکتے تھے مگر لڑائی کرتے، ناراض ہو جاتے اور بات نہ کرتے۔ ایک تو میں پہلے ہی ان کی وجہ سے پریشان اوپر سے میرے سے ناراض۔ خاص طور پر جب اُنکی بھانجی نوشین آجاتی تو اور مشکل ہو جاتی۔ اب تو مجھے اس سے ڈر لگنے لگا ہے وہ جب بھی آتی ہے لڑائی شروع۔ اب وہ حج کر کے آئی ہے تو وہ اللہ معاف کرے، خدا بن گئی ہے۔ میں کیا کروں گھر کا ماحول خراب ہوتا ہے۔ میرا 13 سال کا معذور بیٹا ہے، اس کو بھی میں سنبھالوں۔ زندگی بہت مشکل لگتی ہے۔ ایک دفعہ میرے بیٹے کو ماسٹر صاحب پڑھانے آئے ان کے سامنے لڑائی شروع ہوگئی تو انہوں نے مجھے خاوند کا غصہ کم ہو جانے کے لیے ایک وظیفہ پڑھنے کو بتایا میں نے پڑھا مگر آپ کی اجازت کے بغیر۔ وہ آیت **"وَقُلْ رَّبِّ اَعُوْذُ بِکَ مِنْ هَمَزٰتِ الشَّیٰطِیْنِ"** آپ بھی اجازت فرمادیں تو زیادہ اثر ہوگا۔ جب پڑھ کر پھونکتی ہوں تو اثر ہوتا ہے۔ (پوشیدہ)

سر درد سے نجات: ذرا سا نمک کھایئے اور پھر اس کے دس منٹ بعد ٹھنڈا پانی پی لیجئے بہت جلد شفا نصیب ہوگی

خوبصورتی اور دل کشی کا احساس

(انتخاب: میمونہ ہاشمی۔ سرگودھا)

ہم غذا کو زیادہ بھون کر اس کی غذائیت ختم کر کے اپنے دسترخوان کو ذائقہ دار تو بناتے ہیں مگر غذا کا اصل کام ہمارے جسم کی نشوونما اور دیکھ بھال کے ساتھ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت دینا ہے اور یہی کام ہم غذا سے نہیں لیتے

قدرتی طریقے سے چہرے کی حفاظت

خواتین کو اپنی خوبصورتی اور دل کشی کا احساس زمانہ قدیم سے ہے۔ وہ اپنی اچھی صحت کی طرح چہرے کو حسین بنانے کے لیے گھریلو نسخے استعمال کرتی تھیں۔ موجودہ دور کی پڑھی لکھی خواتین ان نسخوں کو آزمانے کی بجائے بیوٹی پارلروں کا رخ کرتی ہیں۔ ان کے خیال میں وقت بچانے اور زیادہ خوبصورت نظر آنے کا یہ بہترین حل ہے۔ کبھی کبھار بیوٹی پارلر سے تیاری یا کسی کریم کا استعمال شاید آپ کی جلد کو نقصان نہ پہنچائے مگر مسلسل مصنوعی چیزوں کے استعمال سے چہرے کی جلد خراب ہو جاتی ہے اور اس پر داغ دھبے نمایاں نظر آنے لگتے ہیں۔ فرق صرف اتنا ہے کہ پرانے وقتوں کی خواتین گھریلو نسخے آزما کر ہمیشہ کے لیے اپنی جلد کو خوبصورت بناتی تھیں۔ ان کے چہرے کی چمک اور قدرتی سرخی مائل رنگت دیکھنے کے قابل ہوتی تھی۔ اپنے چہرے کی خوبصورتی کے لیے وہ مصنوعی چیزوں کا سہارا بھی لیتی تھیں۔ اسکی وجہ یہ ہوتی تھی کہ ان کی کاسمیٹک باورچی خانے سے مہیا ہو جاتی تھیں اور بغیر خرچ کیے وہ اپنی جلد کی قدرتی طریقوں سے حفاظت بھی کر لیتی تھیں۔ آج کل مختلف اشتہارات کے ذریعے خواتین کو گورا رنگ کرنے والی کریموں کی طرف مائل کیا جا رہا ہے۔ یہ کریمیں بیوٹی پارلروں میں استعمال کی جاتی ہیں۔ ان کے استعمال سے رنگ تو صاف ہو جاتا ہے لیکن تھوڑے عرصے بعد جلد خراب ہونے لگتی ہے۔

اس طرح چہرے کو مصنوعی طریقے سے سرخی مائل کرنے کے لیے بلشر (Blusher) کا رواج بھی ہے۔ خواتین اس کے صحیح استعمال سے مطلوبہ نتائج حاصل کر لیتی ہیں لیکن یہ سلیقہ سب میں نہیں ہوتا کہ بلشر کی کونسی قسم استعمال کی جائے۔ شیڈ سلیکشن کا بھی مسئلہ ہوتا ہے تاکہ مصنوعی پن کا اظہار نہ ہو۔

میک اپ سے ہم وقتی طور پر اپنے چہرے کو اپنی پسند اور کپڑوں کے کلر کے حساب سے خوبصورت بنا لیتے ہیں مگر کتنی خواتین ہیں جو رات کی تقریبات سے واپسی پر اپنے چہرے کا میک اپ صاف کرتی ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ جدید کاسمیٹکس سے حوصلہ افزا نتائج سامنے آ رہے ہیں مگر چہرے کو میک اپ سے دل کش بنانے سے بہتر ہے کہ قدرتی طریقے سے اپنے وسائل میں رہتے ہوئے چہرے کی خوبصورتی کو دائمی طور پر صحت مند بنایا جائے۔

بہت کم خواتین کو علم ہوگا کہ بیوٹی پارلر چلانے والی بعض خواتین دوسروں کو تو مصنوعی طریقوں سے خوبصورتی اور رعنائی بخشتی ہیں مگر اپنی جلد کو قدرتی طریقوں سے دلکش بناتی ہیں۔ اس کا اندازہ مجھے اداکارہ ماڈل زارا اکبر سے مل کر ہوا۔ ایک مقامی اخبار کے لیے جب میں ان کا انٹرویو کرنے لگی تو مجھے احساس تھا کہ وہ ماہر بیوٹیشن بھی ہے اور دوبئی میں بہت بڑا بیوٹی پارلر چلا رہی ہیں۔ ایک سوال کے جواب میں انہوں نے بتایا کہ اپنی سمارٹنس کے لیے میں اپنی خوراک کا خیال رکھتی ہوں۔ باقاعدہ ورزش کرتی ہوں، خوب پانی پیتی ہوں، سلاد اور سبزیوں کا زیادہ استعمال کرتی ہوں۔ چونکہ مجھے زیادہ وقت گھر سے باہر گزارنا پڑتا ہے۔ اس لیے دھوپ سے بچاؤ کے لیے چھتری استعمال کرتی ہوں اور سب سے بڑھ کر یہ کہ میں امپورٹڈ کاسمیٹکس استعمال نہیں کرتی ہوں۔ جیسا کہ عام خواتین کو امپورٹڈ کریمیں خریدنے اور استعمال کرنے کا کریز ہوتا ہے کہ وہ ہر چیز باہر کی خریدیں۔ باہر کی چیزیں باہر کے موسم کے حساب سے بنتی ہیں جو یہاں کے موسم میں درست نہیں رہتیں جبکہ اس بات کی طرف کسی کا دھیان ہی نہیں جاتا اور لوگ مہنگی سے مہنگی امپورٹڈ چیزیں خرید کر خوش ہوتے ہیں کہ وہ میڈان فلاں استعمال کرتے ہیں حالانکہ یہ فخر کی بات نہیں بلکہ وہ دھوکے میں رہ کر اپنا ہی نقصان کرتے ہیں۔

چہرے کی خوبصورتی کے لیے پھل اور سبزیاں کھائیں

آیئے آج آپ کو بھی کاسمیٹک کی دکان کی بجائے باورچی خانے میں لے چلیں۔ کھانے کی چیزوں میں دودھ، پھل اور سبزیاں جتنی صحت کے لیے مفید ہیں اتنی ہی جلد کے لیے بھی فائدہ مند ہیں۔ چہرے کی خوبصورتی اور رعنائی کے لیے سیب، تربوز، خربوزہ، کھیرا، کیلا سبھی پھل مفید ہیں۔ اسی طرح ہم مختلف موسمی سبزیوں سے اپنے چہرے کی جلد کو تندرست، گورا اور خوبصورت بنا سکتے ہیں۔ موسم گرما میں گرم خشک ہوائیں چہرے کی تروتازگی کو ختم کر دیتی ہیں۔ خصوصاً ملازمت پیشہ خواتین یا وہ خواتین جن کا زیادہ عرصہ گھر سے باہر گزرتا ہے۔

چہرے کو دھوئیں اور گرمی کی شعاعوں سے بچائیں

دھوپ کی تیز شعاعیں جب ان کے چہرے پر پڑتی ہیں تو اس سے نہ صرف یہ کہ ان کے چہرے کی رنگت پر اثر پڑتا ہے بلکہ خشک جلد پر بعض اوقات باریک باریک جھریاں بھی نمودار ہونے لگتی ہیں۔ پھر جلد کی چمک دمک کو برقرار رکھنے کے لیے وہ مختلف کریمیں اور لوشن استعمال کرتی ہیں۔ جو بعض اوقات انہیں موافق نہیں آتیں اور چہرہ مزید خراب ہو جاتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں ائیر کنڈیشنگ، فضائی آلودگی، دھواں اور جدید طرز کا دباؤ بھی جلد کو تباہی کے دہانے تک پہنچانے کے لیے کافی ہے۔ اس کے لیے آپ کو چہرے پر ماسک لگانا پڑے گا۔ خصوصاً اگر آپ راتوں کو دیر تک جاگتی ہیں یا ذہنی دباؤ کا شکار رہتی ہیں۔ سوزش والی اور چٹخنے والی جلد کے لیے بہترین ماسک کھیرا، سبز انجیر اور گھیکوار کا گودہ (ایلوویرا) ہے۔ یہ آپ کے سوچنے اور سمجھنے کی طاقت کو بھی توانا کرتے ہیں۔ روکھی جلد کے لیے شہد، میدہ، عرق گلاب اور لیموں کو ہم وزن ملا کر پیسٹ بنا کر چہرے پر مل لیں اور سوکھ جانے پر اسے کھرچ کر صاف کر لیں۔ ایک عمدہ فیس ماسک ملتانی مٹی، عرق گلاب سے مل کر بنتا ہے۔ یہ چہرے کے گرد و غبار کو صاف کر دیتا ہے اور چکنی جلد کے لیے خاص طور پر فائدہ مند ہوتا ہے۔ موجودہ دور میں جہاں بہت سی چیزوں میں تبدیلیاں آئی ہیں وہاں ہماری طرز زندگی اور غذائی عادات میں تبدیلیاں آئی ہیں۔

اب ہم غذا کو زیادہ بھون کر اس کی غذائیت ختم کر کے اپنے دسترخوان کو ذائقہ دار تو بناتے ہیں مگر غذا کا اصل کام ہمارے جسم کی نشوونما اور دیکھ بھال کے ساتھ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت دینا ہے اور یہی کام ہم غذا سے نہیں لیتے۔

ہمارے جسم کا ایک ایک ذرہ اس خوراک سے بنتا ہے جو ہم نے کسی بھی وقت استعمال کی تھی۔ خوراک ہی ہمارے جسم میں طاقت پیدا کرتی ہے۔ یہ نئے رگ و ریشے بناتی ہے، پرانے رگ و ریشے کی مرمت کرتی ہے۔ اس لیے ہمیں غذا کے معاملے میں خاص محتاط رویہ اختیار کرنے کی ضرورت ہے کہ کس قسم کی خوراک ہمارے لیے فائدے یا نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔ بعض خواتین رنگت کو گورا کرنے کے لیے مختلف کریمیں استعمال کرتی ہیں تو ان کے لیے عرض ہے کہ سانولی رنگت کو گورا نہیں کیا جا سکتا۔ حالانکہ سانولی رنگت میں بہت کشش ہوتی ہے جس سے گوری لڑکیاں محروم ہوتی ہیں تو رنگت کو گورا کرنے کے لیے جتن کرنا بیکار ہے ہاں البتہ سانولی لڑکیاں چہرے کو نکھارنے کے لیے آزمودہ نسخوں کو استعمال کر کے مطلوبہ نتائج حاصل کر سکتی ہیں (بقیہ صفحہ نمبر 31 پر)

طالب علم دراصل جن تھا

(از: عزیز الرحمٰن عزیز، پشاور)

میاں جی غصے میں تھے اور کہہ رہے تھے کہ تم جن ہوکر دوسرے بچوں کے ساتھ تعلیم حاصل کرر ہے ہوکہیں ان بچوں کوکوئی نقصان یا تکلیف نہ پہنچادو۔ میں اس کی سزاضرور دونگا تمہیں۔ بڑی منت سماجت کے بعدلڑکے نے میاں جی کوراضی کرلیا

ہمارے پشاور میں آسیہ ایک علاقہ ہے۔ جوکہ آسیہ وارڈ کہلاتا ہے۔ جہاں ایک مسجد ہے جس کے بالکل سامنے کی طرف ایک بالا خانہ ہے جوکہ مسجد کی ملکیت تھا۔ اس بالا خانہ میں ایک مولوی صاحب (میاں جی کے نام سے مشہور) بچوں کوقرآن ناظرہ اور حفظ بھی کراتے تھے اور دیگر دینی کتب بھی پڑھاتے تھے۔ میاں جی انتہائی مہربان اور شفیق انسان اور سلف صالحین کا نمونہ تھے۔ تمام شاگردان کا انتہائی ادب واحترام کرتے تھے۔ کبھی کسی بھی طالب علم کومیاں جی سے کوئی گلہ یاشکایت نہیں تھی۔ ایک دن ایک بچہ جوکہ 8/9 سال کا ہوگا، آیا۔ میاں جی نے پوچھا بیٹا کیوں اور کس لیے آئے ہوتولڑکے نے انتہائی ادب سے کہا کہ حضرت میں قرآن پڑھنا چاہتا ہوں۔ میاں جی نے خوش ہوکراسے کہا کہ برخوردار اپنے کسی بڑے کولیکرآؤ۔ ان شاءاللہ ہم حاضر ہیں اور رہیں گے۔ لڑکا گویا ہوا کہ میاں جی مجھے قرآن پڑھنے اور حفظ کرنے کا شوق ہے نیز میرا کوئی بھی نہیں جسے میں آپ کے پاس لاؤں اگرکوئی ہوتا تو میں ضرور لیکرآجاتا۔ لہٰذا مجھے ویسے ہی مدرسہ میں داخلہ دے دیں۔ میں ان شاءاللہ آپ کی پوری طرح خدمت کرتارہوں گا۔ بہرحال میاں جی نے اس لڑکے کواپنے مدرسہ میں داخلہ دے دیا۔ اب میاں جی نے دوسرے بچوں کی طرح اسے بھی پڑھانا شروع کردیا۔ لڑکا انتہائی لائق فائق تھا۔ ناظرہ اس نے 6 ماہ میں مکمل کرلیا اور اب حفظ کرنا شروع ہوا۔ خدا کا کرنا کہ ایک دن میاں جی کی اہلیہ بیمار پڑ گئیں۔ طبیب ومعالجین نے اس خاتون کے لیے کوئی بے موسم کا پھل تجویز کیا۔ میاں جی بڑے اداس تھے بلکہ تمام طالب علم بھی اداس اور غمزدہ تھے۔ تواس لڑکے نے وہ پھل لاکر دے دیئے۔ میاں جی ایک دم چونک سے گئے اور حیرانگی سے اس لڑکے کی طرف شک بھری نظروں سے دیکھنے لگے۔ ایک دم انہوں نے لڑکے کوکان سے پکڑا اور خوب زور سے اس کا کان مڑوڑا۔ لڑکا چیخا اور معافی کا طلب گار ہوا اور ہاتھ جوڑکررونے لگا۔ میاں جی غصے میں تھے اور کہہ رہے تھے کہ تم جن ہوکر دوسرے بچوں کے ساتھ تعلیم حاصل کررہے ہوکہیں ان بچوں کوکوئی نقصان یا تکلیف نہ پہنچادو۔ میں تمہیں اس کی سزاضرور دونگا۔ بڑی منت سماجت کے بعدلڑکے نے میاں جی کوراضی کرلیا اور رازداری سے میاں جی سے بولا حضرت میں کم ازکم 8 یا10 ماہ سے میں آپ کے پاس ہوں یہ سارے بچے میرے بھائیوں کی طرح ہیں۔ میں نے آج تک کوئی بھی شرارت نہیں کی۔ میں تو اس فکر میں رہتا ہوں کہ قرآن کریم حفظ کرکے آپ سے اجازت لیکر واپس چلا جاؤں۔ میاں جی اس کے اس بیان سے مطمئن ہوگئے کیونکہ واقعی 8 یا 10 ماہ میں اس نے کوئی بھی شرارت نہیں کی ا۔ لہٰذا اسے معاف کردیا گیا اور دونوں مطمئن ہوگئے۔

اسی طرح وقت گزرتا رہا کہ ایک دن گلی میں سپیرا بین بجاتا ہوا گزررہا تھا کہ تمام بچے بین کی آواز کی طرف متوجہ ہو گئے۔ پتہ نہیں اس لڑکے (جن) کوکیا سوجھی کہ میاں جی کو کہنے لگا کہ آج بچوں کوکوئی تماشہ دکھانا چاہیئے۔ آپ سپیرے کو بلائیں کہ یہاں سانپ ہے۔ کہیں کسی بچے کوکوئی نقصان نہ پہنچادے براہ کرم اس سانپ کر پکڑلیں۔ میاں جی موڈ میں تھے۔ انہوں نے اجازت دے دی۔ (جن) نے ساتھ ہی میاں جی کوکہا کہ یہ سپیرا مجھے پکڑ نہ سکے گا اگر انہوں نے مجھے پکڑلیا تو مجھے ہرحال میں میں چھڑوالینا اور واقعی شام تک سپیرے کا بین بجابجا کر براحال ہوگیا۔ تھک ہارکر بیٹھ گیا اور اسکے سامنے ایک خطرناک قسم کا ناگ تھا اور جھوم رہا تھا۔ بہرحال تھک ہارکر سپیرا کہنے لگا میں کل اپنے استاد کولیکرآؤں گا۔ دوسرے دن بمع اپنے استاد کے آن حاضر ہوا اور لگے بین بجانے اور کچھ ہی دیربعد ناگ پھنکارتا ہوا کوٹھری سے باہرآگیا جب استاد سپیرے نے اسے دیکھا تو وہ بین بجانا بھول گیا کیونکہ وہ سانپ بہت ہی خطرناک تھا اور جسے قابو کرنا ضروری تھا۔ مگر ساری محنت بیکار گئی اور دونوں استاد شاگرد سپیرے مایوس اور ناکام لوٹ گئے اور حسب سابق کہہ گئے کہ ہم راجپوتانہ سے اپنے استاد کو بلاتے ہیں آپ انتظار کریں۔ اس دن دونوں سپیرے چلے گئے۔ تمام بچے سہمے ہوئے تھے میاں جی بھی پریشان تھے کہ یہ میں نے کیا کر دیا۔ کچھ دن تو آرام وسکون سے گزر گئے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

خیر کی طلب اور شر سے پناہ

ہم خیر طلب کرتے ہیں جوتجھ سے تیرے رسول ﷺ نے طلب کی اور ان تمام شرور سے پناہ مانگتے ہیں جس سے رسول ﷺ نے پناہ مانگی

رحمۃ للعالمین ﷺ کی زندگی کا بیشتر حصہ، اٹھتے بیٹھتے، صبح شام اپنے رب کے حضور دست بدعا رہ کر ہی گزرا۔ وہ کونسی امکانی خیر تھی جو آپ ﷺ نے اللہ سے طلب نہیں کی، عام انسانوں کا ذہن بھی جدھر نہیں جاسکتا تھا۔ آپ کا پاکیزہ ذہن اس طرف جاتا لیکن آپ کے جانثاروں کیلئے مشکل یہ تھی کہ خلوت کی ان مناجاتوں کی تفصیلات کا ان کو پتہ نہیں لگتا تھا' اگر علم ہوبھی جاتا تو اس کو یادرکھنا مشکل تھا۔ چنانچہ ہمت کرکے ایک دن دربار نبوت میں ان کی یہ معروضات پیش ہوئیں اور کہا گیا کہ اے رحمۃ للعالمین ﷺ: ۔آپ ﷺ نے خیر کے لیے بےشمار دعائیں کی ہیں جو ہمیں یادنہیں رہتی' اس پر جواب ملا کہ کیا میں تمہیں ایسی دعا نہ بتلاؤں جو ان تمام دعاؤں کا احاطہ کرے' تم کہو: اے اللہ! ہم تجھ سے وہ تمام خیر طلب کرتے ہیں جوتجھ سے تیرے رسول نے طلب کیں اور ان تمام شرور سے پناہ مانگتے ہیں جن سے تیرے رسول ﷺ نے پناہ مانگی۔

"اَللّٰھُمَّ اِنَّا نَسْأَلُکَ مِنْ خَیْرِ مَاسَأَلَکَ مِنْہُ نَبِیُّکَ مُحَمَّدٌ ﷺ وَنَعُوْذُبِکَ مِنْ شَرِّمَا اسْتَعَاذَکَ مِنْہُ نَبِیُّکَ مُحَمَّدٌ ﷺ"

"فالسہ" موسم گرما کا معالج

فالسے کو دو روز سے زیادہ بغیر فرج کے نہیں رکھا جاسکتا، خراب ہو جاتا ہے۔ تیز بخاروں میں فالسہ کا جوس دینے سے مریض کی تسکین ہوتی ہے۔ فالسے کے بیج قابض ہوتے ہیں اور سدہ پیدا کرتے ہیں (انتخاب: آصف جمیل، نواب شاہ)

عربی فالسہ فارسی پالسہ سندھی بھاروان انگریزی Grewia Asiatica

فالسہ ابتداء میں سبز پھر سرخ اور آخر میں سیاہی مائل ہو جاتا ہے۔ اس کا ذائقہ شیریں وترش ہوتا ہے۔ اس کے پھول زرد ہوتے ہیں۔ اس کا مزاج سرد، دوسرے درجے میں اور تر، درجہ اول میں ہوتا ہے، اس کی مقدار خوراک تین تولہ سے ایک چھٹانک تک ہوتی ہے، اس کے بے شمار فوائد ہیں۔

فالسہ کے فوائد:

(۱) فالسہ مقوی دل ہوتا ہے (۲) فالسہ معدہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے (۳) یہ پیاس بجھاتا ہے (۴) پیشاب کی سوزش کو ختم کرتا ہے (۵) یہ مُبَرِّد اور قابض ہوتا ہے (۶) گرمی کے بخار کو فائدہ دیتا ہے (۷) فالسہ کا پانی نکال کر اس سے شربت بنایا جاتا ہے (۸) اختلاج القلب اور خفقان کو بے حد مفید ہوتا ہے (۹) فالسے کا رُب بھی بنایا جاتا ہے جس کو معدہ کی قوت کیلئے استعمال کیا جاتا ہے (۱۰) فالسے کی جڑ کا چھلکا سوزاک اور ذیابیطس میں استعمال کرانا مفید ہوتا ہے۔ (مقدار خوراک ایک ماشہ ہمراہ پانی صبح وشام) (۱۱) فالسے کے پانی سے غرارے کرنے سے خناق کو فائدہ ہوتا ہے (۱۲) یہ صفراوی اسہال ہچکی اور قے کو بند کرتا ہے (۱۳) تپ دق میں فالسے کا استعمال بے حد مفید ہوتا ہے (۱۴) معدے اور سینے کی گرمی اور جلن کو دور کرتا ہے (۱۵) دل کی دھڑکن اور خاص طور پر بے چینی کو دور کرتا ہے (۱۶) کھٹا اور نیم پختہ فالسہ استعمال نہیں کرنا چاہئے (۱۷) عورتوں کی مخصوص بیماریوں مثلاً لیکوریا اور سیلان الرحم میں مفید ہوتا ہے (۱۸) ذیابیطس کیلئے فالسے کے درخت کا چھلکا پانچ تولے اور کوزہ مصری تین تولے لے کر چھلکے کو رات پانی میں بھگو دیں اور صبح مصری ملا کر مریض کو ایسی ہی خوراک پانچ روز تک پلانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ اس سے ذیابیطس (شوگر) پر کنٹرول ہو جاتا ہے۔ (۱۹) جگر کی گرمی کو دور کرنے کیلئے فالسے کو جلا کر کھار بنائیں اور تین رتی صبح وشام استعمال کریں (۲۰) فالسہ مصفیٰ خون بھی ہے (۲۱) فالسے کا شربت بنانے کا طریقہ درج ذیل ہے۔ آدھ سیر پختہ فالسہ، ایک سیر چینی، پہلے فالسے کو پانی میں خوب رگڑ کر چھان لیں اور چینی ملا کر قوام تیار کریں، جب قوام گاڑھا ہو جائے تو شربت تیار ہے۔ ٹھنڈا کر کے بوتلوں میں بند کرلیں۔ یہ شربت مقوی معدہ و دل ہوتا ہے، جگر کی حرارت کو تسکین دیتا ہے، قے، دستوں اور پیاس کو فائدہ دیتا ہے (۲۲) جن کا معدہ بوجھل رہتا ہو طبیعت متلاتی ہو اور کھانے کی نالی میں جلن محسوس ہوتی ہو ایک پاؤ فالسہ کا پانی نکال کر تین پاؤ چینی ملا کر گاڑھا شربت تیار کریں یہی شربت تین بڑے چمچے ہر کھانے کے بعد چاٹنے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے (۲۳) فالسے کے درخت کی چھال کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ایک چھٹانک میں آدھ چھٹانک بنولہ کوٹ کر دونوں کو ایک سیر پانی میں بھگو دیں دو دفعہ مل چھان کر پھیکا یا نمک ملا کر پلانے سے ذیابیطس شکری کنٹرول ہو جاتی ہے (۲۴) پھوڑے پھنسیوں پر فالسے کے پتے رگڑ کر لگانے سے فوراً فائدہ ہوتا ہے (۲۵) فالسے کو دو روز سے زیادہ بغیر فرج کے نہیں رکھا جاسکتا، خراب ہو جاتا ہے (۲۶) تیز بخاروں میں فالسہ کا جوس دینے سے مریض کی تسکین ہوتی ہے (۲۷) فالسے کے بیج قابض ہوتے ہیں اور سُدّہ پیدا کرتے ہیں۔ (۲۸) اس کی جڑ کی چھال کا جوشاندہ بنا کر پینا جوڑوں کے درد میں بے حد مفید ہوتا ہے (۲۹) فالسے کا شربت فساد خون کو بے حد مفید ہوتا ہے (۳۰) فالسے کی جڑ کی چھال دو تولے رات کو بھگو کر صبح اس کا پانی پینے سے سوزاک، سینے کی جلن اور پیشاب کی سوزش دور ہوتی ہے (۳۱) فالسے کا متواتر استعمال خون اور صفراء کی تیزی کو دفع کرتا ہے (۳۲) فالسے کے پتے، بیج اور رس، ان میں کسی ایک کو پانی میں رگڑ کر پینے سے مثانے کی گرمی دور ہوتی ہے (۳۳) فالسہ سرد مزاج والوں کو نقصان دہ ہوتا ہے (۳۴) سینے اور پھیپھڑوں کو نقصان پہنچاتا ہے، اس لئے احتیاط سے اسے استعمال کرنا چاہئے اور ضرورت سے زیادہ نہیں (بقیہ صفحہ نمبر 14 پر)

پیشاب کنٹرول کرنے کا طریقہ

اس شکایت کے لیے جو دوائیں استعمال کی جاتی ہیں ان کے مضر اثرات بہت ہوتے ہیں، لیکن پیڑو کے پٹھوں کو کنٹرول کرنے کے طریقوں سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے اور یہ شکایت اعتدال پر آجاتی ہے

بوڑھے خصوصاً عمر رسیدہ خواتین پیشاب کے بے ارادہ اخراج کی شکایت کی زیادہ شکار رہتی ہیں۔ اس کے لیے جو دوائیں استعمال کی جاتی ہیں ان کے پہلوئی اثرات ہوتے ہیں۔ ان کے برخلاف ایسے افراد کو نفسیاتی علاج کے ساتھ اپنے پیڑو کے پٹھوں کو کنٹرول کرنے کے طریقوں سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے اور یہ شکایت اعتدال پر آجاتی ہے۔

جرنل آف امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کی ایک حالیہ اشاعت کے مطابق ۵۵ سے ۹۲ سال کی ایسی ۲۲۲ خواتین پر اس سلسلے میں تجربات کیے گئے۔ ان کے تین گروپ بنائے گئے اور ہر گروپ کے لیے الگ الگ انداز میں علاج تجویز کیا گیا ہے۔ علاج کا یہ سلسلہ آٹھ ہفتوں تک جاری رہا۔

نفسیاتی تحریک اور پیڑو کے پٹھوں کو کنٹرول کرنے کے اس طریق علاج کے لیے ہر گروپ دو ہفتوں کے بعد ہسپتال آتا رہا، جہاں انہیں پیڑو کے پٹھوں کو کنٹرول اور انہیں ڈھیلا چھوڑنے کا طریقہ سکھایا جاتا تھا۔ انہیں اس دوران پیٹ کے عضلات ڈھیلے رکھنے کا طریقہ بھی سکھایا گیا۔ اس کے بعد انہیں بیٹھی ہوئی حالت میں پیشاب زور سے آنے کا احساس کرتے ہوئے پورے جسم کو ڈھیلا رکھنے کا طریقہ سکھایا گیا اور اس دوران اس تقاضے کی شدت کو کم کرنے کے لیے پیڑو کے پٹھوں کو بار بار سکیڑنے اور اسی کے ساتھ مثانے کے سکڑنے کے عمل اور اس کی شدت کو روکنے کو کہا گیا، تاکہ پیشاب خارج نہ ہو، پیشاب کا زور اور شدت کم ہو جانے پر انہیں ٹائلٹ جا کر فارغ ہونے کو کہا گیا۔ پیڑو کی ورزش دن میں تین مرتبہ (پندرہ پندرہ بار) کرنے کی ہدایت کی گئی۔ دوسرے گروپ کو یہی ورزش ایک نگراں کے زیر نگرانی کرائی گئیں اور تیسرے کو تحریری صورت میں دی گئیں جسے پڑھ کر اس گروپ کی خواتین نے گھر ہی پر عمل کیا۔ اس طریق علاج سے تینوں ہی گروپ کی خواتین کو فائدہ ہوا اور پیشاب روکنے کی صلاحیت ان میں بہتر ہوگئی۔

رسالے کا تبادلہ اطلاعاً عرض ہے کہ عبقری فی الحال بطور تبادلہ رسائل ارسال نہیں کیا جاتا۔

عبقری 24 **آنکھوں کی بینائی کے لیے مجرب:** گاجروں کا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ اس سے آنکھوں کی بینائی بڑھاپے میں بھی خراب یا کمزور نہیں ہوسکتی

بچوں کا صفحہ

بڑوں کا بچپن اور عظیم ماں

ماں نے جواب دیا کہ تم میں سے ایک مسائل میں الجھ رہا تھا اور دوسرا پیچھے کھڑا اس کے دل کو دیکھ رہا تھا۔ تم دونوں میں سے اللہ کی طرف تو ایک بھی متوجہ نہ تھا لہٰذا تم دونوں میرے کام نہ بنے۔

مثالی ماں

ہر انسان بلکہ ہر جاندار اس دنیا میں رہنے کے لیے اس چیز کا محتاج ہے کہ اس کے لیے کوئی معاون مددگار، مربی، مشفق ہستی ہو جو ہر مسئلہ، ہر مقام پر اس کو درپیش مسائل کا کوئی آسان اور سہل حل ایسے انداز میں بتلائے اور سکھائے کہ اس کے ذہن کی تمام الجھنیں اور پریشانیاں فی الفور ختم ہو جائیں اور اس کے ہر کام کا انجام اپنے پروردگار کی رضا و محبت کا حصول بن جائے۔ کیونکہ انسان کا دوسرا نام بندہ ہے، جس کا مطلب ہی یہی ہے کہ ہر لمحہ، ہر وقت اور ہر فعل سے یہ ظاہر ہو کہ وہ رب تعالیٰ کی بندگی یعنی اس کو یاد کرتا ہے، کسی لمحہ بھی اس سے غافل نہیں۔ حضرت امام غزالیؒ اپنے وقت کے بہت بڑے عالم اور اللہ کے ولی تھے۔ یہ ابھی بچپن کی منازل طے کر رہے تھے کہ والد محترم کے سایہ شفقت سے محروم ہو گئے۔ ان کا اصل نام محمد غزالی تھا اور چھوٹے بھائی کا نام احمد غزالی، دونوں کی تربیت ان کی والدہ محترمہ نے بڑی جاں فشانی سے کی۔ وہ بہت اللہ والی خاتون تھیں۔ دونوں بھائیوں کو ایک دوسرے سے بڑھ کر اپنی ماں سے محبت تھی۔ اپنے سارے مسائل آکر ان کو پیش کرتے اور وہ اتنا آسان حل نکال دیتیں جس کی وجہ سے وہ بہت عمدہ طریقہ سے اپنے تعلیمی مراحل طے کرتے ہوئے وقت کے امام کہلائے۔ محمد غزالی بڑے واعظ، شعلہ بیان خطیب تھے۔ مسجد میں ان کا بہت بڑا تفسیر و حدیث کا حلقہ ہوتا۔ تمام نمازوں کی امامت خود کرواتے، لوگوں کا ایک ہجوم ان کے اردگرد رہتا لیکن اس کے برعکس انکے چھوٹے بھائی احمد غزالی بالکل الگ تھلگ اپنی دنیا آباد کیے ہوئے تھے۔ عالم وہ بھی تھے لیکن خلوت پسند۔ دونوں کی طبیعت میں بہت فرق تھا۔ احمد غزالی ہر وقت بس اپنے حجرہ شریف میں رہتے۔ وہیں عبادت و ریاضت کرتے رہتے یہاں تک کہ مسجد میں نماز پڑھنے کی بجائے اپنی الگ نماز پڑھتے۔

ایک مرتبہ امام غزالی نے اپنی والدہ سے کہا امی! لوگ مجھ پر اعتراض کرتے ہیں کہ آپ تو اتنے بڑے خطیب اور واعظ ہیں، مسجد کے امام بھی ہیں لیکن احمد کو نہیں نصیحت کرتے کہ وہ آپ کے پیچھے نماز پڑھے۔ آپ بھائی سے کہیں کہ وہ میرے پیچھے نماز پڑھا کرے۔

بھائی نے پیچھے نیت باندھ لی لیکن عجیب بات ہے کہ ایک رکعت پڑھنے کے بعد جب دوسری رکعت شروع ہوئی تو ان کے بھائی نے نماز توڑ دی اور جماعت سے باہر نکل آئے۔ جب امام غزالی نے نماز مکمل کر لی تو ان کو بڑی سبکی محسوس ہوئی۔ وہ بہت زیادہ پریشان ہوئے اور مغموم دل کے ساتھ گھر واپس لوٹے۔ ماں نے جب بیٹے کو دیکھا کہ بڑا مغموم اور پریشان ہے تو پوچھا کیا ہوا؟ احمد نے نماز نہیں پڑھی کیا؟ تو انہوں نے جواب دیا بھائی نہ جاتا تو زیادہ بہتر رہتا۔ ماں زیادہ گھبرا گئیں بولیں کیا ماجرا ہوا، بتاؤ تو سہی؟ انہوں نے عرض کی امی! یہ گئے اور ایک رکعت پڑھنے کے بعد نماز توڑ کر دوسری رکعت میں گھر آ گئے۔ ماں نے فوراً آواز دی ادھر آؤ یہ کیا کیا آپ نے؟ چھوٹا بھائی تھا تو چھوٹا لیکن تھا اونچے درجے کے عالموں میں سے۔ فوراً جواب دیا امی! میں ان کے پیچھے نماز پڑھنے لگا پہلی رکعت تو انہوں نے ٹھیک پڑھائی، دوسری رکعت میں ان کا دھیان اللہ کی بجائے کسی اور طرف لگ گیا۔ اسی لیے میں نے ان کے پیچھے نماز چھوڑ دی اور آکر الگ پڑھ لی!

اب ماں محمد کی طرف متوجہ ہوئیں۔ کیا بات ہے؟ وہ کہنے لگے امی بالکل ٹھیک بات ہے۔ نماز سے پہلے میں فقہ کی کتاب کا مطالعہ کر رہا تھا کہ دوسری رکعت میں دفعتاً کوئی مسئلہ ذہن میں آیا اور دھیان اس طرف مائل ہو گیا۔ اس لیے مجھ سے غلطی ہو گئی۔ ماں نے اس وقت ایک ٹھنڈی سانس لی اور کہا تم دونوں میں سے کوئی بھی میرے کام کا نہ بنا۔ یہ جواب سن کر دونوں بھائی پریشان ہو گئے۔ امام غزالیؒ نے معافی مانگ لی۔ امی مجھ سے غلطی ہوئی ہے مجھے ایسا نہیں کرنا چاہیے تھا۔ آئندہ سے پوری توجہ دھیان سے نماز کا اہتمام کروں گا۔

مگر احمد غزالیؒ پوچھنے لگے امی مجھے تو کشف ہوا تھا، اس کشف کی وجہ سے میں نے نماز توڑی۔ میں آپ کے کام کا کیوں نہ بنا؟ ماں نے جواب دیا کہ تم میں سے ایک مسائل میں الجھ رہا تھا اور دوسرا پیچھے کھڑا اس کے دل کو دیکھ رہا تھا۔ تم دونوں میں سے اللہ کی طرف تو ایک بھی متوجہ نہ تھا لہٰذا تم دونوں میرے کام کے نہ بنے۔ دیکھا بچو! اپنے وقت کے ولی بھی اپنی اصلاح کی خاطر ماں کے سامنے سرنگوں ہیں جس سے پتہ چلا کہ زندگی کے ہر موڑ پر انسان کو ایک ناصح کی ضرورت پڑتی ہے۔ ماں ایک عظیم درسگاہ ہے۔ جس نے اماں کی تعظیم کی وہ اپنی منزل کو پہنچ گیا۔ یہی وجہ ہے کہ حدیث شریف میں آیا ہے۔ **اَلْجَنَّةُ تَحْتَ اَقْدَامِ الْاُمَّهَاتِ** جنت ماں کے قدموں تلے ہے۔ (مرسلہ: قاری عبدالرزاق۔ خانیوال)

ملک الموت سے ملاقات

ایک بادشاہ تھا جس کا ارادہ اپنی مملکت کی زمین کی سیر اور حال دیکھنے کا ہوا۔ اس مقصد کے لیے اس نے ایک جوڑا منگایا۔ ایک جوڑا لایا گیا اس کو پسند نہیں آیا۔ دوسرا منگایا گیا، غرض بار بار کے بعد نہایت پسندیدہ جوڑا پہن کر سواری منگائی گئی۔ ایک عمدہ گھوڑا لایا گیا، پسند نہ آیا۔ اس کو واپس کر کے دوسرا، تیسرا منگایا۔ جب وہ بھی پسند نہ آیا تو سب گھوڑے سامنے لائے گئے۔ ان میں سے بہترین گھوڑا پسند کر کے سوار ہوا۔ شیطان مردود نے اس وقت اور بھی نخوت ناک میں پھونک دی۔ نہایت تکبر سے سوار ہوا۔ حشم و خدم، پیادہ فوج ساتھ چل رہی تھی مگر بڑائی اور تکبر کی وجہ سے بادشاہ ان کی طرف دیکھنا بھی گوارہ نہ کرتا تھا۔ راستہ میں چلتے چلتے ایک شخص نہایت خستہ حال کپڑوں میں ملا۔ اس نے سلام کیا۔ بادشاہ نے التفات بھی نہ کیا۔ اس خستہ حال نے گھوڑے کی لگام پکڑ لی۔ بادشاہ نے اس کو ڈانٹا کہ لگام چھوڑ، اتنی جرأت کرتا ہے؟ اس نے کہا مجھے تجھ سے ایک کام ہے۔ بادشاہ نے کہا اچھا صبر کر۔ جب میں سواری سے اتروں گا اس وقت کہہ لینا۔ اس نے کہا نہیں ابھی کہنا ہے اور یہ کہہ کر زبردستی لگام چھین لی۔ بادشاہ نے کہا کہہ، اس نے کہا بہت راز کی بات ہے، کان میں کہنی ہے۔ بادشاہ نے کان اس کے قریب کر دیا اور اس نے کہا میں ملک الموت ہوں، تیری جان لینے آیا ہوں۔ یہ سن کر بادشاہ کا چہرہ فق ہو گیا اور زبان لڑکھڑا گئی۔ پھر کہنے لگا کہ اچھا مجھے اتنی مہلت دیدیں کہ میں گھر میں جا کر کچھ اپنے سامان کا انتظام کر دوں۔ گھر والوں سے مل لوں۔

فرشتے نے کہا کہ بالکل مہلت نہیں ہے۔ اب تو اپنے گھر کو اور سامان کو کبھی نہیں دیکھ سکے گا۔ یہ کہہ کر اس کی روح قبض کر لی۔ وہ گھوڑے پر سے لکڑی کی طرح نیچے گر گیا۔ اس کے بعد وہ فرشتہ ایک نیک مسلمان کے پاس گیا (بقیہ صفحہ نمبر 28 پر)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کے لیے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

اولاد کی پریشانی

میرے دو بیٹے ہیں گیارہ سال اور نو سال کی عمر ہے، مگر یہ دونوں بڑے ہی تخریب پسند ہیں۔ سارا گھر منٹوں میں الٹ پلٹ کر دیتے ہیں۔ بہت اچھے تعلیمی ادارے میں پڑھتے ہیں۔ اس کے باوجود نوکروں کے ساتھ ان کا رویہ بڑا غلط ہے۔ میں ٹوکتی ہوں تو تھوڑی دیر کے لیے چپ ہو جاتے ہیں پھر وہی حال۔ بات بات پر نوکروں کو جان سے مارنے کی دھمکی، گالم گلوچ، بلکہ اب تو چھری کانٹا بھی اٹھا کر پھینک دیتے ہیں۔ ٹی وی پر مار دھاڑ والی فلمیں دیکھنا اور عجیب و غریب ڈراؤنی شکلوں والی سٹوری بک پڑھنا ان کا مشغلہ ہے۔ میرے شوہر کاروباری آدمی ہے۔ وہ ان پر مکمل توجہ نہیں دے سکتے اور یہ بچے میرے قابو سے باہر ہوتے جا رہے ہیں۔ میں ان کو کس طرح سمجھاؤں؟ (نعیمہ۔ لاہور)

جواب: بچوں کا یہ رویہ آج کل عام ہو رہا ہے۔ پہلے مشترکہ فیملی سسٹم تھا۔ رات ہوئی تو دادی، پھوپھی، بچوں کو لیکر بیٹھ جاتی تھیں۔ پہلے بچوں سے کلمہ سنتے پھر ان کو چھوٹی چھوٹی سورتیں یاد کراتیں۔ اس کے بعد ان کو مذہبی، تاریخی کہانیاں سناتیں۔ جنوں، پریوں، بادشاہ اور شہزادی کی کہانیاں بھی سنائی جاتیں، مگر ان میں بہادری اور ہمت کی داستان ہوتی۔ اب مسئلہ یہ ہے کہ باپ تو اپنے کاروبار کی آڑ لے کر بچوں پر توجہ نہیں دیتے۔ ماؤں کے اپنے مسائل ہوتے ہیں۔ اب آپ ہی کو یہ کام کرنا پڑے گا۔ آپ نے یہ نہیں لکھا بچے قرآن پاک پڑھتے ہیں یا نہیں۔ اگر پڑھتے ہیں تو مولوی صاحب سے کہیں باتوں باتوں میں ان کو نیکی کا سبق دیں۔ نہیں پڑھتے تو آپ ان کے لیے فوراً قاری صاحب کا انتظام کیجیے تاکہ یہ دنیاوی تعلیم کے ساتھ ساتھ دینی تعلیم حاصل کریں۔ بچوں کو آپ ڈراؤنی کتابیں خرید کر نہ دیں، بلکہ جو کتابیں ہیں ان کو بھی آہستہ آہستہ غائب کر دیں، ان کے لیے معلوماتی اور خوبصورت تصویروں والی کتابیں بازار سے دستیاب ہیں، وہ ان کو لا کر دیں۔ قصص القرآن کی کتابیں بھی مل جاتی ہیں۔ آپ خود بیٹھ کر ان کو ایک قصہ سنایا کریں۔ ٹی وی پر مار دھاڑ کی فلمیں دیکھ دیکھ کر بچے تخریب پسند ہو جاتے ہیں۔ ان کے ذہن کچے ہوتے ہیں۔ ایسی کتابیں پڑھ کر بھی ذہن پر اثر ہوتا ہے۔ آپ کے حالات اچھے ہیں آپ بچوں کو کمپیوٹر کی طرف متوجہ کر سکتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ کو کچھ وقت بچوں کے لیے نکالنا پڑے گا تاکہ ان کو باتوں باتوں میں آپ اچھی باتیں سکھا سکیں۔ تعلیمی اداروں میں اتنا کچھ نہیں سکھایا جاتا جس کی عام طور پر توقع کی جاتی ہے۔ ایک بڑا تعلیمی ادارہ ہے اس میں زیر تعلیم سات سالہ بچہ دیکھا۔ اس کے ماں باپ تعریف کر رہے تھے کہ ہمارے بچے پر ایک لاکھ روپے سالانہ خرچ ہوتا ہے۔ اس بچے نے آتے ہی کوک کا گلاس قالین پر پھینکا۔ دوسرے، گلاس کو ٹھوکر ماری۔ تیسری بار نوکر گلاس کو دھو کر لایا تو اسے گالی دی اور ٹرے الٹ پلٹ دی۔ اس کی ماں بڑے فخر سے کہہ رہی تھی اس کی ٹیچر کہتی ہیں بچوں کو ڈانٹنا نہیں چاہیے، ان کی شخصیت مجروح ہوتی ہے۔ وہ بچہ آدھے گھنٹے کے لیے آیا تھا۔ اس وقفے میں اس نے چار گلاس توڑے، نوکر کو گالیاں دیں، دو ڈیکوریشن پیس اٹھا کر پھینک دیے، کشن پر کوک انڈیل دی، صوفہ خراب کیا۔ لیکن ماں باپ اطمینان سے بیٹھے رہے، بچے کو روکا نہیں۔ اب ایسے بچے بڑے ہو کر کیا بنیں گے اور کیا کریں گے؟ آپ اپنے بچوں پر بھرپور توجہ دیں تاکہ یہ بڑے ہو کر اچھے شہری بنیں۔ ابھی یہ چھوٹے ہیں، ذہن ناپختہ ہے، آپ ان کو پیار کے ساتھ قابو کر سکتی ہیں۔

گلے کی خرابی

میرا گلا اکثر خراب رہتا ہے۔ گرم دوائیں کھانے سے دانے نکل آتے ہیں۔ دوا کھاتی ہوں تو گلے میں درد ہوتا ہے۔ کچھ کھایا نہیں جاتا جس سے میں پریشان ہو جاتی ہوں۔ میں کیا کروں؟ (نائلہ اعوان۔ گوجرانوالہ)

جواب: آپ کھانے پینے میں احتیاط کریں۔ کھٹی چیزیں کھانے، آئس کریم اور ٹھنڈے مشروبات سے بھی گلا خراب ہو جاتا ہے۔ آپ املتاس کی پھلی منگا ئیے۔ گول ڈنڈے کی طرح ہوتی ہے اس میں سے دو انچ کا ٹکڑا توڑ کر دو گلاس پانی میں ڈال کر پکائیے اور پھر تین چار جوش آنے پر اتار کر نیم گرم پانی میں ۵ چمچ دودھ کے ملائیے۔ اس سے صبح شام غرارے کیجیے۔ گلے کی سوجن اور درد ٹھیک ہوگا۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ کو اپنے کھانے پینے میں احتیاط کرنی ہوگی۔

ناک کی ہڈی

میں بی اے کی طالبہ ہوں۔ بچپن سے نزلہ، زکام رہتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ ناک کی ہڈی کا آپریشن کرا لیں۔ مجھے آپریشن سے بہت خوف آتا ہے۔ گھر والے کہتے ہیں معمولی سا آپریشن ہے، مگر میرے ذہن پر آپریشن کا خوف سوار ہو چکا ہے۔ میں ڈاکٹر کو دکھاتے ہوئے بھی ڈرتی ہوں۔ گھر والے میرا مذاق اڑاتے ہیں۔ اپنی سہیلیوں سے بھی بات کرتی ہوں تو وہ بھی ہنس پڑتی ہیں کہ تم ایک معمولی سا آپریشن نہیں کرا سکتیں۔ مجھے مشورہ دیں میں کیا کروں؟ (راحیلہ۔ جھنگ)

جواب: ہر انسان کی اپنی عادت ہوتی ہے۔ آپ کو آپریشن سے خوف آتا ہے، اس میں مذاق اڑانے کی کیا بات ہے۔ آپ گھریلو دوائیں آزمائیے۔ آپ کا نزلہ، زکام بھی ٹھیک ہو جائے گا۔ آپریشن کی ضرورت ان شاء اللہ نہیں پڑے گی۔ کہیں سے نیم کے تازہ پتے منگائیے۔ پیتل یا تانبے کی پتیلی میں تھوڑے سے پتے دھو کر ڈالیں۔ دو تین گلاس پانی میں نیم کے پتے ابال لیں۔ دو تین جوش آئیں تو اتار کر چھان لیں۔ چٹکی بھر نمک ڈالیں اور رات کو سونے سے پہلے ہلکے سے نیم گرم پانی کو ناک میں وضو کی طرح چڑھائیں۔ اسی طرح صبح کریں۔ ناک کا اندرونی ورم دور ہو جائے گا۔ دو ہفتے بعد آپ کو نمایاں فرق نظر آئے گا۔ نزلے کا علاج بڑی بوڑھیاں لہسن سے کرتی تھیں۔ آپ رات کو لہسن کی چٹنی کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔ صبح ناشتے کے ساتھ لہسن کی دو کلیاں بھی چھیل کر کھا لیا کریں۔ اس سے بھی نزلہ، زکام دور ہو جاتا ہے ورنہ کسی مستند طبیب سے رجوع کر سکتی ہیں۔

حیرت انگیز اور انوکھا طریقۂ علاج

میرا ایک شاگرد ہے وہ تمہاری کنیز کے پورے بدن پر تیل ملے گا جو میں نے خود تیار کیا ہے۔خلیفہ نے خفگی سے کہا کہ یہ کیسے ممکن ہوسکتا ہے کہ میری کنیز کے بدن پر کوئی غیر مرد مالش کرے۔ابن صاعد نے کہا کنیز کا علاج اسی طرح ممکن ہے

(تحریر: سعادت اللہ خان۔حیدرآباد)

عورت کے چہرے پر ڈاڑھی: خلیفہ متوکل عباسی (۸۴۷۔۸۶۱) کی ایک کنیز بہت خوبصورت تھی خلیفہ اس پر جان دیتا تھا۔ایک دن وہ حمام سے نکلی تو اسے کچھ سستی معلوم ہوئی اور دونوں ہاتھ اٹھا کر انگڑائی لی اور تن گئی۔لیکن جب ہاتھ نیچے کرنا چاہا تو ایسا نہ کرسکی۔دونوں ہاتھ اٹھے کے اٹھے رہ گئے۔ خلیفہ کو اس کی یہ حالت سن کر سخت رنج ہوا۔فوراً اطباء جمع کیے گئے سب نے دیکھ کر یہی کہا کہ اس کا کوئی علاج نہیں ہے۔ وزیر نے عرض کیا کہ کوفے میں ابن صاعد نام کا ایک حاذق طبیب ہے جو اس کا علاج کرسکتا ہے۔چنانچہ ابن صاعد کو طلب کیا گیا۔اس نے کنیز کی جب یہ حالت دیکھی تو خلیفہ سے کہا کہ یہ اچھی تو ہو جائے گی مگر ایک شرط ہے۔خلیفہ نے شرط پوچھی تو اس نے کہا کہ میرا ایک شاگرد ہے وہ اس کے پورے بدن پر تیل ملے گا جو میں نے خود تیار کیا ہے۔خلیفہ نے خفگی سے کہا کہ یہ کیسے ممکن ہوسکتا ہے کہ میری کنیز کے بدن پر کوئی غیر مرد مالش کرے۔ابن صاعد نے کہا کہ صرف اسی طریقے سے ہی اس کا علاج ہوسکتا ہے خلیفہ کو مجبوراً یہ شرط منظور کرنا پڑی۔

ابن صاعد کے حکم سے کنیز برہنہ کردی گئی اور دفعتہً اس کے سامنے ابن صاعد کا شاگرد بلایا گیا۔کنیز نے جب اجنبی مرد کو دیکھا تو شرم سے پانی پانی ہوگئی، رگوں میں خون نے جوش مارا اور وہ اپنے کپڑوں کی طرف دوڑی اور جلدی سے ستر پوشی کی۔ اب اس کے ہاتھ ٹھیک ہوچکے تھے۔خلیفہ کو بہت خوشی ہوئی اس نے ابن صاعد کو انعام دینے کا حکم دیا مگر ابن صاعد نے کہا کہ میں اس وقت انعام لوں گا جب کہ میرے شاگرد کو بھی انعام دیا جائے کیونکہ اصلی انعام کا مستحق وہی ہے۔خلیفہ کے بلانے پر شاگرد حاضر ہوا۔اس کی لمبی ڈاڑھی کو دیکھ کر خلیفہ کو تعجب ہوا۔ابن صاعد نے آگے بڑھ کر شاگرد کے منہ پر لگی داڑھی کو کھینچ لیا۔داڑھی الگ ہوگئی۔خلیفہ نے دیکھا کہ اب اسکے سامنے مرد نہیں عورت کھڑی ہے۔خلیفہ یہ جان کر خوش ہوا کہ ابن صاعد نے ایک عورت کے چہرے پر مصنوعی ڈاڑھی لگوا کر اس کی عزت رکھی ہے اور کنیز کو اجنبی مرد کے سامنے برہنہ نہیں کیا۔ابن صاعد اور اس عورت کو خلیفہ کی طرف سے بہت سا انعام عطا کیا گیا۔

مسہل سے دستوں میں فائدہ: خلیفہ مامون رشید کے زمانہ میں ایک شخص کو دستوں کی شکایت ہوئی۔دن میں پچاسوں مرتبہ دست آنے لگے جس سے حالت بگڑ گئی، حکیم بختیشوع کو علاج کے لیے بلایا گیا۔اس نے حتی الامکان کوشش کی دست بند ہوجائیں مگر کوئی تدبیر کام نہ آئی بالآخر اس نے مایوس ہوکر مریض کو دست آور دوا پلادی جس سے ایک دن تو خوب دست آئے مگر دوسرے دن سے طبیعت سنبھلنے لگی اور دست بھی بند ہوگئے۔لوگوں نے حکیم سے اس علاج کے بارے میں پوچھا تو اس نے بتایا کہ دستوں کا اصل سبب فاسد مادہ تھا جو دست آور دوا کے استعمال سے خارج ہوگیا۔

(بقیہ: جون میں اچھی عادات اور متوازن غذائیں)

تو قبض کی شدت کو اس طرح بھی کم کیا جاسکتا ہے کہ آپ ایک یا دو بڑے چمچے روغن زیتون کے سوتے وقت پی لیا کریں۔اگر روغن زیتون میسر نہ آئے یا آپ اسے پسند نہ کریں تو پھر سوتے وقت مویز منقی یا انجیر خشک کے چند دانے کھا لیا کریں (x) شدید قبض کی صورت میں آپ چند دن تک برابر نیم گرم پانی کا انیما (ENEMA) بھی لے سکتے ہیں۔ اس کے بعد مویز منقی کا پانی پیا کریں۔اس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ ۱۰۔۵ دانہ مویز منقی صبح کے وقت ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔اگر ممکن ہو تو نصف لیموں کا رس بھی اس میں ڈال دیں۔ ۲۴ گھنٹے گزر جانے کے بعد یعنی اگلے روز صبح کو اٹھتے ہی اس کا پانی نتھار کر پی لیں۔ یہی مویز منقی کا پانی کہلاتا ہے۔اس کے ساتھ ہی یہ شرط ہے کہ اس کے پیتے ہی اجابت کے لیے جائیں خواہ رفع حاجت کا احساس ہو کہ نہ ہو۔ کچھ دن اس طرح کرنے سے اس وقت اجابت یا فراغت ہونے لگے گی۔ (xi) کھانے کے فوراً بعد قربت سخت مضر ہے۔اس سے نظام ہضم تباہ ہو جاتا ہے اور آنتوں میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔کھانے اور قربت کے درمیان کم سے کم تین گھنٹے کا وقفہ ضروری ہے۔

ملحوظ خاص

قرآنی آیات اور احادیث کی اردو عربی تحریر میں اگر کمپوزنگ کی غلطی رہ گئی ہو تو ضرور اطلاع کریں، کوشش کے باوجود کمی بیشی ہو سکتی ہے، اللہ تعالیٰ ہمیں حق، سچ لکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔ نیز عبقری میں فرقہ ورانہ اور متعصب تحریریں نہ بھیجیں۔ مضمون نگار کی آراء سے مدیر اور ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں لہٰذا کسی مضمون کی اشاعت پر ادارہ جواب دہ نہیں۔

متلی اور قے کا آسان علاج: باربار قے اور متلی ہو تو تین بار چھوٹی الائچی چبانے سے متلی اور قے بند ہوجائے گی

اسلام اور رواداری

پیغمبرؐ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 18

(ابن زیب بھکاری)

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک کیا تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

حضور اکرم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے: ’’تم لوگ امعہ نہ بنو کہ یہ کہنے لگو کہ لوگ اچھا سلوک کریں گے تو ہم بھی اچھا سلوک کریں گے اور لوگ برا سلوک کریں گے تو ہم بھی ان کے ساتھ ظلم کریں گے بلکہ اپنے آپ کو اس کا خوگر بناؤ کہ لوگ اچھا سلوک کریں گے تب بھی تم اچھا سلوک کرو اور لوگ برا سلوک کریں تو تم ان کے ساتھ ظلم نہ کرو۔‘‘ آپ ﷺ نے قرآن کی صورت میں مطلوب زندگی کا جو نقشہ دوسروں کے سامنے پیش کیا، خود آپ ﷺ اسی نقشہ میں ڈھل گئے۔سیدنا انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ میں نے دس سال تک رسول اللہ ﷺ کی خدمت کی لیکن کبھی آپ ﷺ نے مجھے اف تک نہ کہا اور نہ کبھی میرے کسی کام کی بابت آپ ﷺ نے فرمایا کہ تم نے ایسا کیوں کیا اور جو کام میں نے نہیں کیا اس کی بابت بھی آپ ﷺ نے کبھی یہ نہ فرمایا کہ تم نے اس کو کیوں نہ کیا؟ وہ تمام لوگوں میں سب سے زیادہ اچھے اخلاق والے تھے۔

طائف مکہ کے جنوب مشرق میں 65 میل کے فاصلے پر ایک سرسبز و شاداب بستی تھی۔یہ صحت افزا مقام بھی تصور کیا جاتا تھا، اسی وجہ سے مکہ کے رؤسا کی کوٹھیاں بھی وہاں تھیں۔وہاں آپ ﷺ کے بعض رشتہ دار بھی سکونت پذیر تھے۔سیدہ خدیجہؓ اور ابوطالب کی وفات کے بعد آپ ﷺ اپنے خادم سیدنا زید بن حارثہؓ کو ساتھ لے کر طائف پہنچے۔اس وقت وہاں کی آبادی میں تین ممتاز سردار تھے۔عبد یالیل، مسعود اور حبیب۔آپ ان تینوں سے ملے۔لیکن ہر ایک نے آپ کا ساتھ دینے اور آپ ﷺ کی حمایت کرنے سے انکار کردیا۔ان میں سے ایک شخص نے کہا: خدا نے اگر آپ ﷺ کو رسول بنایا ہو تو میں کعبہ کا پردہ پھاڑ ڈالوں۔‘‘ دوسرے نے کہا: ’’خدا کو کیا تمہارے سوا کوئی نہ ملا تھا، جس کو وہ رسول بنا کر بھیجتا‘‘ تیسرے نے کہا: ’’خدا کی قسم، میں تم سے بات نہیں کروں گا۔اگر تم اللہ کے رسول ہو تو تمہارا جواب دینا گستاخی ہے اور اگر تم اپنے دعویٰ میں جھوٹے ہو تو میرے لیے مناسب نہیں کہ میں تم سے بات کروں‘‘ (جاری ہے)

پتے کی پتھری سے نجات پانے والے

(تحریر: مہر بخشم زبیر)

مقررہ تاریخ پر شیخ زائد ہسپتال میں پہنچی تو انہوں نے آپریشن سے پہلے دوبارہ الٹراساؤنڈ کیا اور کسی بھی پتھری کا نشان نہ پا کر سابقہ رپورٹ ملاحظہ کی۔ پھر حیرت کا اظہار کرتے ہوئے آپریشن کو ضروری نہ جانا

> آپ بھی اپنے مشاہدات لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں تحریر ہم سنوار لیں گے۔

سال 1995ء کا ذکر ہے کہ میرے خاوند رینالہ خورد کے ایک معروف فارم میں ملازم تھے۔ ہماری رہائش فارم میں واقع فیکٹری کے اردگرد، باغات میں بنے ہوئے ایک بنگلے میں تھی، اس فارم میں دوسرے پھلوں کے علاوہ ترشادہ خاص طور پر کنو، سنگترہ، لیموں، گریپ فروٹ، گلگل اور یوریکا لیمن (بیضوی لیمن) کی بہتات تھی۔

میں اپنے ایک بیٹے، بیٹی اور خاوند کے ساتھ ہنسی خوشی زندگی بسر کر رہی تھی کہ اچانک ایک ناقابل برداشت تکلیف کا سامنا کرنا پڑا۔ اس نامعلوم درد کی وجہ سے دل متلانے لگتا اور کچھ بھی کھانے پینے کو جی نہیں چاہتا تھا۔ درد کی شدت سے بیٹھنا تک دشوار تھا۔ ہم نے لاہور میں اپنے ایک عزیز کے کلینک میں چیک کروایا۔ انہوں نے الٹراساؤنڈ کے دوران کمپیوٹر اسکرین پر میرے خاوند کو پتے میں پتھری کی وجہ سے رکاوٹوں کی نشاندہی کی اور شیخ زائد ہسپتال میں یہ کہتے ہوئے دکھانے کے لیے کہا کہ اس کا واحد علاج آپریشن ہی ہے۔ شیخ زائد ہسپتال میں چیک کروایا تو انہوں نے الٹراساؤنڈ اور انڈوسکوپی وغیرہ کے بعد پتے میں پتھری کی تصدیق کی اور آپریشن کے لیے ایک ماہ بعد کی تاریخ بھی دے دی۔ درد میں کمی کے لیے انہوں نے بعض ادویہ بھی دیں۔

رینالہ خورد کی ایک نواحی بستی ولی کالونی میں ہمارے ایک رشتہ دار، بزرگ خاتون، آپا جی تھیں جن کے ہاں اکثر آنا جانا ہوتا تھا۔ اس تکلیف کی وجہ سے کافی دنوں کے بعد لاہور سے واپس آنے کے بعد کے ہاں جانا ہوا۔ آپا جی کے استفسار پر انہیں اپنی تکلیف کے بارے میں بتایا۔ آپا جی کے میاں اس فروٹ فارم میں پھلوں کا جوس وغیرہ بھی سپلائی کرتے تھے۔ آپا جی نے فرمایا تم روز لیمن جوس پیو اللہ شفا دے گا اور ساتھ ہی انہوں نے تقریباً ایک گیلن جوس بھی ہمارے ہمراہ کر دیا۔ میں نے وہ جوس پانی ملا کر اور چینی ڈال کر سکوائش تیار کر لیا۔ دن میں کئی مرتبہ پیتی رہی۔ مقررہ تاریخ پر شیخ زائد ہسپتال میں پہنچی تو انہوں نے آپریشن سے پہلے دوبارہ الٹراساؤنڈ کیا اور کسی بھی پتھری کا نشان نہ پا کر سابقہ رپورٹ ملاحظہ کی۔ پھر حیرت کا اظہار کرتے ہوئے آپریشن کو ضروری نہ جانا۔ یوں بھی اس اثناء میں میرے درد میں خاصی کمی ہو گئی تھی جسے میں مسکن دواؤں کا نتیجہ سمجھتی رہی۔ 1995ء سے لیکر تا دم تحریر جنوری 2008ء تک مجھے کبھی دوبارہ یہ تکلیف نہیں ہوئی۔ آپا جی کا مشورہ ہمارے لیے عملاً بہت مفید رہا۔ مشورہ امانت ہے اور میں اس دعا کے ساتھ خلقِ خدا کے سپرد کرتی ہوں کہ جیسے اللہ نے مجھے شفا دی اسی طرح اللہ اس مرض میں مبتلا ہر شخص کو شفائے عاجلہ کاملہ عطا فرمائے۔ آمین۔

دانت کے درد کا مستقل علاج

محترم حکیم طارق محمود مجذوبی چغتائی صاحب السلام علیکم!
آپ کے ماہانہ عبقری اور آپ کی دیگر کتب سے استفادہ کرتا ہوں۔ آپ جس طرح مخلوق خدا کی خدمت کر رہے ہیں اللہ تعالیٰ ان کو قبول فرمائے (آمین)۔ پہلے تو سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ کیا لکھوں مگر فون پر آپ کے ترغیب دینے سے حوصلہ ہوا۔ آپ کے ارشادات کی تعمیل میں اپنا تجربہ ارسال خدمت ہے۔ میرے دانتوں کو کیڑا لگ گیا تھا سارے دانت متاثر ہو گئے۔ سارے دانتوں میں درد رہتا۔ میں نے یہ نسخہ خود آزمایا اور دانت درد کے کئی مریضوں کو استعمال کرایا، دانت کے درد سے مستقل آرام آ گیا۔ دانتوں اور داڑھوں کو لگنے والے کیڑے نکلتے اپنی آنکھوں سے دیکھے۔ کلونجی 25 گرام، تخم پیاز 5 گرام دونوں کو ثابت ہی ملا لیں جس وقت دانتوں یا داڑھوں میں درد ہو رہا ہو اس وقت دہکتے ہوئے کوئلے لیں اور ان پر مذکورہ دونوں ادویہ ایک چمچ ڈال کر فوراً چلم کے پیندے پر اپنا کھلا منہ رکھ دیں اور دواؤں کا دھواں منہ کے اندر رہے گا۔ جب برداشت ختم ہو جائے تو منہ میں اکٹھا ہو جانے والا تھوک (لعاب) پانی کی بھری بالٹی میں ڈال دیں پانی کے اوپر کیڑے تیرتے نظر آئیں گے۔ بفضل خدا دانتوں کا درد دور ہو جاتا ہے

(مرسلہ: حکیم ریاض حسین۔ مکڑوال، میانوالی)

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390_پشاور: اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273_راولپنڈی: کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194_لاہور: شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688_سیالکوٹ: ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ، 0524-598189 ملتان: الشیخ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-7388662_رحیم یار خان: امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626_خانیوال: طاہر سٹیشنری مارٹ۔ علی پور: ملک نیوز ایجنسی، 0333-7674484_ڈیرہ غازی خان: عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622_جھنگ: حافظ طلعت اسلام صاحب 0334-6307057_حاصل پور: گلزار ساجد صاحب نیوز ایجنٹ، 062-2449565_درگاہ پاکپتن: مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڈ پاکپتن 0333-6954044_کلورکوٹ: محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس_مظفر گڑھ: النور نیوز ایجنسی، 066-2413121_گجرات: خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027_چشتیاں: حافظ محمد اظہر، اکبر بوٹ ہاؤس 0632-508841_شورکوٹ کینٹ: عدنان اکرم صاحب، 0333-7685578_بہاولپور: شیخ اقبال صاحب، شمیم نیوز ایجنسی 0300-9688351_بوریوالہ: سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190_وہاڑی: فاروق نیوز ایجنسی نھنگ موڑ 0333-6005921_بھیرہ شریف: شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177_ٹوبہ ٹیک سنگھ: حاجی محمد یسٰین جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845_وزیر آباد: شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591_ڈسکہ: نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315_حیدر آباد: الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026_سکھر: الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548_کوئٹہ: خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 اٹک: نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113_میلسی: امتیاز احمد صاحب الواحد ٹیسٹی ریسٹورنٹ، 0321-7982550_خان پور: چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654_واہ کینٹ: حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384_فیصل آباد: ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022_صادق آباد: عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624_گوجرانوالہ: عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0554-710430_بھکر: ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693_کوٹ ادو: عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515 منڈی بہاؤالدین: آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0546-504847_احمد پور شرقیہ: بخاری نیوز ایجنسی، 0302-8674075 بنول: امیر احمد جان 0333-9748847_نارووال: محمد اشفاق صاحب، باؤجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال_گلگت: نارتھ نیوز ایجنسی، مدینہ مارکیٹ_شمالی علاقہ جات: جاوید اقبال ہیلپ لائن نیوز ایجنسی مین روڈ گاہکوچ_غذر شمالی علاقہ جات۔ ہنزہ: ہنزہ نیوز ایجنسی علی آباد ہنزہ_سکردو: سودے بکس اسٹور_لنک روڈ سکردو، بلتستان نیوز ایجنسی نیا بازار سکردو_جہانیاں: حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0306-7604603 گوجرانوالہ: رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300,6422516 سرگودھا: احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480

(بقیہ: فالسہ موسم گرما کا معالج)

کھانا چاہیے۔ اگر زیادہ کھا لیا جائے تو پھر گلقند تھوڑی سی کھا لینے سے اس کے مضر اثرات نہیں ہوتے (۳۵) شربت فالسہ میں اگر عرق گلاب ڈال کر پیا جائے تو اس کے فوائد دگنے ہو جاتے ہیں (۳۶) فالسہ خشکی اور قبض پیدا کرتا ہے۔ اگر گلقند یا معجون فلاسفہ کا ایک چمچہ چائے والا فالسے کے بعد لے لیا جائے تو پھر قابض اور خشک نہیں رہتا۔ بہر حال فالسہ کا مقدار کے مطابق استعمال کرنا ہر صورت میں فائدہ مند رہتا ہے۔

سب سے بڑا جہاد: یہ ہے کہ انصاف کی بات ظالم حاکم کے روبرو کہہ دی جائے ☆ ناقص دانائی کے بہ نسبت بیوقوفی نجات سے زیادہ قریب ہے

لڑکوں، لڑکیوں اور والدین کے لیے

نئی نسل کے پوشیدہ روگ اور سو فی صد علاج

بچپن اچھا تھا یا بُرا، گزر گیا ہے۔ اگر آپ کو والدین پیار اور محبت نہیں دے سکے تو ان کی چند ایک مجبوریاں تھیں۔ آپ کی ضروریات پوری کرنے کے لیے وہ شب و روز محنت و مشقت کرتے رہے ہیں۔ اب آپ کا فرض ہے کہ انہیں محنت و مشقت کے صلے میں مکمل سکون اور آرام دیں

نوجوانوں کے پوشیدہ امراض کا علاج کرنے سے پہلے ہم آپ کو چند اہم باتیں بتانا چاہتے ہیں۔ پہلی اور اہم ترین بات یہ ہے کہ جنسی ہیجان سے آپ کا کچھ بھی نہیں بگڑا۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ کچھ بگڑ گیا ہے تو وہ دوائیوں کے بغیر بھی ٹھیک ہوسکتا ہے اور اگر آپ کو کوئی جسمانی نقص نظر آ رہا ہے تو یہ بھی ٹھیک ہوسکتا ہے۔ اس سلسلے میں ہم آپ کو خبردار کرتے ہیں کہ مالش کی کوئی دوائی استعمال نہ کریں ورنہ مزید نقصان کا اندیشہ ہے۔ بعض حکیم مالش کی کوئی ایسی دوائی دے دیتے ہیں جس سے عضو پر چھالے پڑ جاتے ہیں۔ حکیم ان چھالوں کے متعلق ایسی بے بنیاد باتیں بتاتے ہیں جو میڈیکل سائنس کی نگاہ میں محض بے بنیاد ہیں۔ متعلقہ رگوں کی تقویت کے لیے اعصابی مرکز کو درست کیا جاتا ہے جس کا طریقہ کچھ اور ہے لہٰذا اپنی بہتری کے لیے عضو کی مالش ترک کر دیں۔ لازمی یہ ہے کہ یہ عادت ترک کر دیں۔ جنسی ہیجان کو جاری نہیں رہنا چاہیے، ورنہ آپ کئی امراض کے شکار ہو جائیں گے۔ دوسری بات یہ یاد رکھنے والی ہے کہ جسم میں قدرت نے ایسی خوبی پیدا کر رکھی ہے کہ کوئی کمی واقع ہو جائے تو جسم از خود پوری کر لیتا ہے۔ خون کی کمی کو جسم کسی دوائی کے بغیر پوری کر لیا کرتا ہے۔ آپ جو کچھ ضائع کر بیٹھے ہیں وہ واپس آ سکتا ہے۔

تیسری اہم بات یہ ہے کہ اگر آپ کو دودھ، مکھن، خالص گھی اور بادام وغیرہ میسر نہیں تو کوئی فرق نہیں پڑتا۔ آپ دال روٹی سے بھی توانا ہو سکتے ہیں۔ جنسی کمزوری کے لیے ایسی دوائیوں کی کوئی ضرورت نہیں جو جنسی جذبات کو بھڑکا دیں، بلکہ ایسی دوائیاں اور زیادہ کمزور کر دیتی ہیں۔ اشتہاری دوائیوں میں یہی اثر ہوتا ہے۔ جنسی کمزوری رفع کرنے کے لیے ہم اعصاب کو تقویت دیا کرتے ہیں اور ایسی دوائیاں تجویز کرتے ہیں جو ذہنی انتشار پر قابو پائیں۔

سب سے زیادہ ضروری بات یہ ذہن نشین کرنے والی ہے کہ جنسی کمزوری کوئی بیماری نہیں یا کم از کم یہ جسمانی بیماری نہیں۔ یہ نفسیاتی عارضہ ہے جو رجحان میں تبدیلی سے ٹھیک ہو سکتا ہے۔ اپنی توجہ ان دوائیوں سے ہٹالیں جن کے اشتہار آپ کو اخباروں میں نظر آتے ہیں۔ اگر آپ اپنی تکلیف کسی کو بتانا نہیں چاہتے اور خود ہی اپنا علاج کرنا چاہتے ہیں تو ایسی دوائیوں کا انتخاب کریں جو اعصاب کو تقویت دے سکیں اور معدے کے نظام کو درست کر سکیں۔ بعض حضرات کا معدہ خراب ہوتا یا قبض کی شکایت رہتی ہے۔ اس سے بھی جنسی خرابی محسوس ہونے لگتی ہے۔ لہٰذا معدے اور ہاضمے کے نظام کو درست کریں، لیکن ہم آپ کو خبردار کرنا ضروری سمجھتے ہیں کہ اپنا علاج خود کرنے میں کئی خطرے ہیں۔ آپ جس مرض کا علاج کریں گے وہ مرض نہیں علامت ہوگی۔ یہ کوئی مستند ڈاکٹر ہی بتا سکتا ہے کہ اصل مرض کیا ہے۔ بنیادی خرابی دور ہو جانے سے علامات یا مرض کے پیدا کردہ نقائص خود ہی صحیح ہو جاتے ہیں۔ اپنے آپ کو یقین دلائیں جو جسمانی کمزوریاں، دل پر گھبراہٹ، موت کا خوف اداسی اور شکست اور زندگی سے بیزاری محسوس کر رہے ہیں وہ لاشعور کے اثرات ہیں۔ ان کا ذہن، لاشعور اپنے اندر بچپن سے کچھ محرومیاں اور جذباتی گھٹن جمع کرتا رہتا ہے۔ اس کے پس منظر کو ہم تفصیل سے بیان کر آئے ہیں۔ اسی گھٹن نے آپ کو جنسی ہیجان کا عادی بنایا ہے۔ اب یہ عادت گناہ کا ایک زہر آلود احساس بن کر آپ کے اعصابی نظام کو تباہ کر رہی ہے۔ یہ عادت اگر بہت زیادہ ہو اور مسلسل کئی برس چلتی رہے تو بہت ہی خطرناک ہے۔ اپنے آپ کو یقین دلائیں کہ محرومیوں کا دور گزر گیا ہے۔ آپ کی اصل شخصیت کا روپ کچھ اور ہے۔ اس وقت آپ نے جو روپ دھار رکھا ہے وہ دراصل بہروپ ہے۔ یہ بچپن کے اثرات ہیں جو زنگ کی طرح آپ کی اصل شخصیت پر چھا گئے ہیں۔ اب آپ جوان ہو گئے ہیں۔ بچپن کو ذہن سے جھٹک ڈالیں۔ اس کے طریقے ہم ابھی آپ کو بتائیں گے۔

بچپن اچھا تھا یا برا، گزر گیا ہے۔ اگر آپ کو والدین پیار اور محبت نہیں دے سکے تو ان کی چند ایک مجبوریاں تھیں۔ آپ کی ضروریات پوری کرنے کے لیے وہ شب و روز محنت و مشقت کرتے رہے ہیں۔ اب آپ کا فرض ہے کہ انہیں محنت و مشقت کے صلے میں مکمل سکون اور آرام دیں یا کم از کم اپنے آپ کو ان کے لیے مسئلہ نہ بنائیں۔

ہوسکتا ہے آپ کے والدین کو ان کے والدین نے پیار اور شفقت سے محروم رکھا ہو۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ آپ کے والدین اتنے تعلیم یافتہ نہیں تھے کہ آپ کی تربیت نفسیات کے اصولوں کے تحت کرتے۔ بہرحال بچپن میں آپ کے ساتھ جو کچھ ہوا وہ ایک نفسیاتی اور قدرتی عمل کے تحت آپ کے خیالات اور آپ کے سوچنے کے انداز کا باعث بن گیا ہے۔ آپ یقیناً اس سے بہتر انداز سے سوچ سکتے ہیں۔

والدین بھی یہ بات سمجھ لیں:

جو ہم اپنی ابھرتی ہوئی نسل سے کہہ رہے ہیں ہوسکتا ہے والد صاحبان ناک بھوں چڑھائیں لیکن ہم بچوں اور نوجوانوں کو والدین کی نسبت زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔ اس سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ ان نوجوانوں کو والدین کا اسی وقت سہارا بننا ہے جب بڑھاپا انہیں معذور کر چکا ہو۔ یہ گھریلو مسئلہ ہے۔ قومی سطح پر ابھرتی ہوئی نسل کی اہمیت کو دیکھیں۔ انہی نوجوانوں کو ملک اور قوم کی پاسبانی کرنی ہے۔ اگر انہیں والد صاحبان نے نفسیاتی مریض بنا دیا تو وہ والدین کا کیا سہارا بنیں گے اور ملک و ملت کی پاسبانی کا فرض کیسے ادا کریں گے؟ یہ ہمارے معاشرے کا بڑا ہی خطرناک مسئلہ ہے کہ بیشتر باپ اپنی اولاد کے ساتھ دشمنوں کی اولاد جیسا سلوک کرتے ہیں۔ ہمیں نوجوان اس ضمن خطوط تو لکھتے ہیں لیکن جو نوجوان ہم تک پہنچ سکتے ہیں ہمارے پاس آ جاتے ہیں۔ یقین کریں کہ ان کی جذباتی حالت یہ ہوتی ہے کہ بات کرنے سے پہلے روتے ہیں۔ جب اپنا مسئلہ بیان کرنے لگتے ہیں تو پہلی بات یہ کہتے ہیں ''میرے والد صاحب میرے ساتھ، میرے بہن بھائیوں اور میری امی کے ساتھ برا سلوک کرتے ہیں۔''

آپ کا خواب اور تعبیر

کریم ذات کا سہارا

(عبداللہ خان۔ لاہور)

میں نے دیکھا کہ ایک بہت بڑا جنگل ہے جس میں، میں اکیلا دوڑ رہا ہوں کچھ آدمی مجھے مارنے کے لیے میرے پیچھے پڑ گئے ہیں اور چھپنے کے لیے کوئی جگہ نہیں ملتی۔ بہت خوف محسوس ہوتا ہے پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

تعبیر: آپ نماز روزے کی پابندی کیا کریں ورنہ آپ کو آسیبی طاقتیں سخت نقصان پہنچا سکتی ہیں اور آپ کو چھٹکارے کی بھی کوئی صورت نہیں ملے گی۔ اس لیے ایسا وقت آنے سے پہلے ہی آپ سب سے بڑی طاقت والی ذات سے تعلقات استوار کر لیجئے اور اس کی پناہ میں آجایئے تاکہ برے وقت میں اس کریم ذات کا سہارا ہر طرح کی آفتوں سے چھٹکارا ثابت ہو۔ اللہ آپ کو توفیق دے۔ واللہ اعلم

مکہ معظمہ والی کریم ذات

(شازیہ سلطانہ۔ کراچی)

میں نے دیکھا کہ ایک بادشاہ اپنے بیٹے کی بارات لیکر شادی کرنے کی نیت سے ہمارے گھر آرہا ہے۔ لیکن یہ واضح نہیں ہے کہ وہ (بادشاہ) اپنے بیٹے کا نکاح کس کے ساتھ کرنا چاہتے ہیں لیکن ان کی آمد سے میں بہت خوش ہوں۔ بادشاہ نے نکاح پڑھوانے کے لیے خاص طور پر نکاح خواں کو مکہ معظمہ سے بلوایا ہے۔ میں جب دیوار کے اوپر سے جھانک کر دیکھتی ہوں تو ایک مولوی صاحب لمبا چغہ پہنے ہوئے ہیں سفید لمبی سی داڑھی ہے ان کے ساتھ بادشاہ، دولہا اور بہت سے باراتی ہیں لیکن ان باراتیوں میں عورتیں بالکل نہیں ہیں۔ میں بے قرار ہوں کہ وہ جلدی سے ہمارے گھر پہنچ جائیں تاکہ میں مولوی صاحب کے ہاتھ چوم سکوں کیونکہ وہ مکہ معظمہ میں امامت کرواتے ہیں۔ وہ سب پیدل ہیں ابھی وہ ہمارے گھر نہیں پہنچے کہ میری آنکھ کھل گئی۔

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کے گھر میں لڑکیوں کی شادیوں کا مسئلہ انشاء اللہ نہایت آسانی سے طے ہو جائے گا اور کسی قسم کی پریشانی لاحق نہیں ہوگی بشرطیکہ آپ کا سب گھرانہ ''مکہ معظمہ والے'' کی عبادت میں ہرگز کوتاہی نہ کرے۔ واللہ اعلم۔

جائز طریقہ سے رشتہ

(ا۔ش۔ واہ کینٹ)

میں نے خواب دیکھا ایک لڑکا جسے میں پسند کرتی ہوں اور وہ بھی مجھے پسند کرتا ہے، میں اور میری والدہ ان کے گھر جاتے ہیں وہ اور اس کے والد بہت خوش ہوتے ہیں۔ ہماری خاطر تواضع کرتے ہیں جبکہ اس کی والدہ کا رویہ ٹھیک نہیں ہوتا۔ اسی اثناء میں میرے بڑے ماموں بھی آجاتے ہیں اس کے ابو میرے بارے میں کہتے ہیں میں اسے اپنی بیٹی بنانا چاہتا ہوں پھر میں رات کو وہیں ان کے گھر رک جاتی ہوں اس کی والدہ مجھے پسند نہیں کرتیں۔ میں روتی ہوں کہ آنٹی کا رویہ میرے ساتھ ایسا کیوں ہے؟ جب کہ اس کے ابو مجھے پیار کرتے ہیں اس کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کا رشتہ ان شاء اللہ اس لڑکے سے طے ہو جائے گا اور تمام سسرال والے نہایت محبت و پیار کریں گے سوائے لڑکے کی ماں کے۔ وہ آپ سے ناخوش ہوں گی بلکہ ایسا بھی ممکن ہے کہ وہ اس رشتہ میں رکاوٹ بھی ہوں، مگر آپ اللہ کی رحمت سے ناامید نہ ہوں، البتہ جائز طریقہ سے رشتہ کی کاروائی کریں۔ کسی قسم کی جذباتیت کا ہرگز شکار نہ ہوں اللہ آپ کی مدد کرے۔ آمین۔ واللہ اعلم

حقیقی مالک ورزاق سے وفا

(محمد عمران۔ کراچی)

خواب دیکھا کہ میں اور میرے والد مرحوم ایک کمرے میں ہیں۔ میں دل میں سوچتا ہوں کہ والد مرحوم مجھے کچھ پیسے دیں گے۔ اسی اثناء میں والد مرحوم جیب میں ہاتھ ڈالتے ہیں اور بہت سارے نوٹ نکال کر مجھے دیتے ہیں۔ پہلے تو میں منع کرتا ہوں مگر والد مرحوم آنکھ موند کر پیار سے گردن ہلا کر نوٹ لینے کا اشارہ کرتے ہیں تو میں والد مرحوم کے ہاتھ میں سے نوٹ لیکر دیکھتا ہوں تو اس میں ہزار ہزار کے کئی نوٹ، پانچ پانچ سو کے کئی نوٹ، سو پچاس کے کئی نوٹ ہوتے ہیں غرض یہ کہ پاکستان میں چلنے والی تمام کرنسی موجود ہوتی ہے۔

تعبیر: یہ خواب آپ کے حق میں مبارک ثابت ہو سکتا ہے اور آپ کے مالی مسائل حل ہو سکتے ہیں بشرطیکہ آپ ''بادشاہوں کے بادشاہ'' کے حضور جھکنے اور اسی سے اپنی فریاد مانگنے کا اہتمام کریں اگرچہ آپ کی نیت اچھی اور نیک ہے مگر جو شخص اپنے مالک ورزاق سے وفا نہیں کرتا وہ بھلا اپنے سے کمتر لوگوں سے کیا وفا نبھا سکتا ہے اس لیے غیروں کے کام آنے کا جذبہ حقیقی مالک ورزاق اور کریم آقا کے ساتھ وفا کے بغیر کھوکھلا اور ناپائیدار ہے۔ اللہ آپ کو نیک مقاصد میں کامیاب کرے۔ آپ حضرت شیخ زکریاؒ کی کتاب فضائل اعمال میں فضائل نماز کا حصہ ضرور مطالعہ کریں۔ فقط واللہ اعلم۔

اردگرد کی جھاڑیاں

(سید عامر ہاشمی۔ بدین)

میں نے خواب دیکھا کہ میری ایک دوست الٹے ہاتھ میں سگریٹ دبا کر پی رہی ہے وہ مجھے دیکھ کر آنکھیں چرانے لگتی ہے۔ میں اس کا پیچھا کرتا ہوں تو وہ سیمنٹ کی بنی کرسی پر بیٹھ جاتی ہے۔ پھر اس سے کچھ بات کرتا ہوں اور خواب ٹوٹ جاتا ہے۔ واضح رہے کہ یہ ایک کھلے پارک کا منظر ہے۔

تعبیر: آپ اس لڑکی کا پیچھا چھوڑ دیں۔ اب وہ آپ کو دل سے ہرگز نہیں چاہتی بلکہ وہ کسی دوسرے کی محبت میں گرفتار ہو چکی ہے۔ اللہ آپ کو توفیق دے کہ آپ اپنے مقصد حیات کو سامنے رکھ کر اردگرد کی جھاڑیوں سے بچتے ہوئے منزل کو پائیں انشاء اللہ ہر طرح راحت رہے گی۔

گناہوں پر گرفت اور کلمہ شریف

(ثمینہ پھول۔ نواب شاہ)

میری دادی اماں کو فوت ہوئے تقریباً ایک سال ہو گیا ہے۔ جب بھی وہ میرے خواب میں آتی ہے بہت روتی ہیں میں نے ایک دفعہ پوچھا کہ آپ روتی کیوں ہیں تو انہوں نے مجھے کوئی جواب نہیں دیا بس روتی رہیں۔ یہ خواب مجھے تقریباً سات آٹھ مرتبہ دکھائی دے چکا ہے مجھے اپنی دادی اماں سے بہت پیار تھا۔

تعبیر: ایسا لگتا ہے کہ آپ کی دادی اماں کچھ پریشان ہیں اور ان کے گناہوں اور خطاؤں پر گرفت ہو رہی ہے۔ وہ اس سے چھٹکارا چاہتی ہیں۔ اس لیے آپ فوری طور پر کلمہ شریف کا ایک نصاب جو سوا لاکھ یا ستر ہزار کا ہوگا وہ پڑھ کر یا اجتماعی پڑھوا کر، دادی اماں کے حق میں بخشیں۔ ان شاء اللہ فوراً ان کے لیے نیک فیصلہ ہو جائے گا۔ اللہ آپ کی دادی اماں اور اسی طرح ہر مسلمان کی محض اپنے لطف و کرم سے بخشش کرے۔ آمین۔

عبقری 24 **قبض کا خاتمہ:** رات کو سوتے وقت دودھ میں روغن زیتون ڈال کر پینے سے قبض ختم ہو جاتی ہے ☆ بغیر چھنے آٹے کی روٹی استعمال کریں قبض از خود ختم ہو جائے گی

مایوس زندگی کے لیے آسان وظیفہ

اگر کوئی شخص دشمن کی قید یا مقدمہ میں ناحق پھنس گیا ہو تو اکیس ہزار مرتبہ سات دن تک برابر اس اسم مبارک "یَافَتَّاحُ" کو پڑھے ان شاء اللہ وہ شخص بہت جلد رہا ہوگا۔ (انتخاب: ہارون بھٹی۔ سکردو)

﴿اَلْفَتَّاحُ جَلَّ جَلَالُہٗ﴾

﴿کھولنے والا﴾ (عدد=۴۸۹)

فتاح وہ ذات ہے جس کی مہربانی سے ہر عقدہ کھلتا ہے اسی کی مہربانی سے ہر مشکل آسان ہوتی ہے۔ (امام غزالیؒ)

فتوح خداوندی کے مختلف طریقے ہوتے ہیں کبھی انبیاء کرام کے ذریعے رشد و ہدایت کے در کھولے جاتے ہیں۔ اور اللہ کے دشمنوں کو ذلیل کیا جاتا ہے۔ کبھی اولیاء کے قلوب پر کشف والہام کے ذریعے فتوح فرمایا جاتا ہے اور کبھی قدرتی طور پر معجزات کے ذریعے۔ ان فتوحات اور اس کی اقسام کا علم بھی اللہ ہی کیلئے خاص ہے ﴿وَعِنْدَہٗ مَفَاتِحُ الْغَیْبِ لَا یَعْلَمُهَآ اِلَّا هُوَ﴾ اور اس کے پاس غیب کی چابیاں ہیں جنہیں اس کے علاوہ کوئی نہیں جانتا۔

اوراد و ظائف:

صفائی قلب کیلئے: اگر کوئی فجر کی نماز کے بعد دونوں ہاتھ سینے پر رکھ کر ستر بار اس اسم پاک کو پڑھے تو زنگ اس کے دل سے جاتا رہے اور صفائی قلب نصیب ہو (شیخ عبدالحق محدث دہلویؒ)

وسعت ذہن: یہ اسم پاک امتحان دینے والوں، وکلاء، مناظروں، اختراعات و ایجادات کرنے والوں مفکروں، مبلغوں اور مقرروں کیلئے روشنی کا کام دیتا ہے۔

سلوک میں ترقی: صاحب شمس المعارف الکبریٰ حضرت ابو العباس بونیؒ فرماتے ہیں کہ یہ اسم سالکوں کیلئے بہت مفید و مناسب ہے جو سالک بکثرت اس کا ذکر کرے گا پروردگار اس کے لئے فتح و نصرت کے دروازے کھول دے گا۔

رفع حاجات: اگر کوئی دو رکعت نماز ادا کرے اور پہلی رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد سورۃ یٰسین شریف اور دوسری رکعت میں سورۃ **تبارک الذی** پڑھے اور بعد سلام کے اسم پاک کے اعداد کے برابر ۴۸۹ مرتبہ **"یَافَتَّاحُ"** پڑھے گا، تمام مشکلات اور ہر حاجت برآئے، اور غیبی امداد شامل ہو۔

دفع نسیان: اگر مرض نسیان ہو تو اس کے دفعیہ کیلئے ستر بار اس اسم پاک کا پڑھنا سریع التاثیر ہے۔

ناجائز مقدمہ سے بریت: اگر کوئی شخص دشمن کی قید یا مقدمہ میں ناحق پھنس گیا ہو تو اکیس ہزار مرتبہ سات دن تک برابر اس اسم مبارک **"یَافَتَّاحُ"** کو پڑھے ان شاء اللہ وہ شخص بہت جلد رہا ہوگا۔

امراض قلب کیلئے: ایسے شخص جن کے دل کے والو بند ہوں یا شریانیں وغیرہ تنگ ہو چکی ہوں جس کے سبب جسم کو مناسب مقدار میں خون مہیا نہ ہوتا ہو تو فجر اور عشاء کی نمازوں کے بعد اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف پڑھیں اور درمیان میں ۴۸۹ بار **"یَافَتَّاحُ"** کا ذکر اس صورت میں کرے کہ آنکھیں بند ہوں اور خیال اور توجہ دل کی جانب ہو، اس کامل یقین کے ساتھ ورد کرے کہ دل کے والو جو بند ہیں وہ کھل رہے ہیں اور جو شریانیں وغیرہ تنگ ہو گئی ہیں ان میں فراخی پیدا ہو کر خون کا بہاؤ مکمل طور پر جسم کی ضرورت کے مطابق ہو رہا ہے۔ ان شاء اللہ شفا ہوگی اور اس پر یہ اضافہ کرے کہ ہر نماز کے بعد دل کے مقام پر ہاتھ رکھ کر سات بار پڑھے ﴿یَا قَوِیُّ الْقَادِرُ الْمُقْتَدِرُ قَوِّنِیْ وَقَلْبِیْ﴾

اصلاح اور معذرت

مئی 2008 کے شمارہ میں صفحہ نمبر 22 پر "سورۃ بقرہ کی آیت نمبر 18" کا حوالہ دیا گیا ہے جب کہ یہ "سورۃ بقرہ کی آیت نمبر 171 ہے۔" ادارہ اس غلطی کے لیے معذرت خواہ ہے۔

درود شریف سے آدمی ہوش میں آ گیا

جناب مدیر اعلیٰ ماہنامہ عبقری السلام علیکم! کے بعد عرض ہے میں ماہنامہ عبقری کے لیے چھوٹا سا واقعہ لکھ رہا ہوں۔ تقریباً 15 سال پہلے کی بات ہے کہ ایک دفعہ ڈھانگری شریف میں میرے پیر و مرشد کا خطاب شروع ہوا۔ ابھی خطبہ پڑھ رہے تھے کہ میرے سامنے بیٹھا ہوا آدمی وجد میں آ کر بے ہوش ہو گیا۔ میرے مرشد نے فرمایا جو صاحب پیچھے بیٹھے ہوئے ہیں وہ بے ہوش ہونے والے کی پشت پر ہاتھ رکھ کر درود شریف پڑھیں۔ جیسے ہی میں نے درود شریف پڑھنا شروع کیا تو درود شریف مکمل ہونے تک وہ آدمی مکمل ہوش میں آ گیا۔ (مرسلہ: محمد عبدالرشید نورانی۔ میر پور آزاد کشمیر)

عبقری سے فیض پانے والے

قارئین عبقری کے روحانی اور جسمانی تحائف استعمال کرتے ہیں پھر ان کے فوائد لکھتے ہیں آپ بھی ضرور لکھیں۔ ہماری دوائی "سکونی" استعمال کرنے والوں کے سچے تاثرات جو دل میں اتر جائیں۔ ایک صاحب امریکہ میں بہت عرصہ مقیم رہے، ڈیفنس لاہور میں موجودہ رہائش ہے۔ دل کے اچھے مرنجان مرنج اور خوش اخلاق ہیں کیونکہ عرصہ دراز سے تعلق ہے۔ ابھی کچھ ماہ قبل انکی اہلیہ آئیں کہ نامعلوم کیا ہوا کہ 32 سال ہو گئے ہیں آج تک ان کا یہ رویہ نہیں دیکھا۔ موجودہ رویہ یہ ہے کہ ہر کسی کو تنگ کرتے ہیں، بات بات پر غصہ آتا ہے بلاوجہ جھڑک دیتے ہیں۔ بعض اوقات تنہائی میں چلے جاتے ہیں۔ پرسوں کی بات ہے کہ کمرے کا کلاک بھی اتروا دیا کہ مجھے نیند نہیں آتی۔ کئی کئی وقت نہیں کھاتے صرف پانی یا ہلکی چائے پی لیتے ہیں۔ ہر وقت گھر میں جھگڑا اور ٹینشن کا ماحول رہتا ہے، تھک ہار کر آپ (حکیم محمد طارق محمود چغتائی) کے پاس آئی انہوں نے مجھے سکونی دوائی مستقل 3 ماہ استعمال کرانے کا مشورہ دیا اور ساتھ مصالحہ دار گرم تلی ہوئی چیزوں سے مستقل منع کر دیا حتیٰ کہ کچھ عرصہ کے لیے چائے تک۔ مزید یہ ہدایت دی کہ سکونی پر ترکیب استعمال دن میں 3 بار لکھا ہوا ہے لیکن آپ اپنے میاں کو 6 بار دو گولی استعمال کرائیں۔ بعض اوقات اس کے استعمال سے وقتی طور پر اجابت پتلی آتی ہے۔ اس سے اندرونی بیماریاں نکل جاتی ہیں اور جسم پر سکون ہو جاتا ہے۔ حکیم صاحب کے مشورے سے میں نے سکونی استعمال کرانا شروع کر دی اور ڈاکٹری دوائی فوراً نہیں چھوڑی۔ کچھ ہی دنوں کے بعد ڈاکٹری نشے کی گولیاں آدھی رہ گئیں اور طبیعت ہشاش بشاش ہو گئی۔ مزاج نارمل ہونے لگا۔ گھر میں سکون کی کرنیں آئیں میرا دوائی پر اعتماد بڑھتا گیا اور اب صرف چند ہفتوں کے بعد میرے میاں 90 فی صد نارمل ہیں اب دوائی کی مقدار کم کر دی ہے اور نشہ آور ڈاکٹری دوائیں بالکل ختم ہو گئیں ہیں۔ (مراسلہ: مسز برہان۔ ڈیفنس لاہور)

آئیں مل کر شوہر کا خانہ خراب کریں

گھر کو زیادہ سے زیادہ گندہ اور منتشر کیجئے ۔ یہ بات ذہن نشین کر لیجئے کہ صفائی اور سلیقے سے آپ کی بیشتر الجھنیں دور ہو جائیں گی اور شوہر کو دکھ دینے کے بہت سے سنہری مواقع ہاتھ سے نکل جائیں گے (انتخاب: مس مسرت ۔ کوئٹہ)

خواتین کے لیے کتابوں، رسالوں اور اخباروں میں ازدواجی زندگی کو بہتر بنانے کے طریقے اکثر چھپتے رہتے ہیں۔ بیویاں یہ طریقے پڑھتی ضرور ہیں لیکن عمل بہت کم کرتی ہیں معلوم ہوتا ہے بعض بیویاں شوہر کی زندگی خوشگوار بنانا نہیں چاہتیں۔ ذیل میں ہم نے بڑی تحقیق اور جستجو کے بعد ایسے طریقے دریافت کیے ہیں جن پر عمل پیرا ہو کر آپ اپنے شوہر کی زندگی تلخ اور اچھے بھلے گھر کو جہنم کا نمونہ بنا سکتی ہیں۔ آزمائش شرط ہے۔

(1) گھر میں ہر وقت ہنگامے کی فضا پیدا کیجئے۔ شوہر تھک ہار کر گھر آئے تو اسے آرام کی خواہش ہوتی ہے، اس کی یہ خواہش ہرگز پوری نہیں ہونے دیجئے۔ اپنی صحت کا رونا روئیے، بچوں اور ملنے جلنے والوں کی شکایت کیجئے اور آخر میں اپنے آپ کو خوب کوسیے۔ درج ذیل جملے آزما کر دیکھئے۔

''یہ گھر تو جہنم ہے۔ یہاں آنے سے پہلے موت آجاتی تو اچھا تھا۔ اف میرے خدایا صبح سے بچوں نے ناک میں دم کر رکھا ہے۔ شام تک مشین کی طرح کام کرتی ہوں، لیکن سکھ کا سانس نصیب نہیں۔ آج پھر ہمسایوں سے تو تو میں میں ہو گئی۔ میں کہتی ہوں آپ مکان بدل کیوں نہیں لیتے۔ میری تو جان عذاب میں ہے۔ آخر کوئی کب تک برداشت کر سکتا ہے؟ آج تو میں نے وہ سنائیں کہ بی ہمسائی کو چھٹی کا دودھ یاد آ گیا۔ کم بخت نے چیخ چیخ کر آسمان سر پر اٹھا رکھا تھا۔ یہ آپ خاموش کیوں ہیں؟ میں کہتی ہوں کچھ بولیے...... کیا میں ہی بکواس کیے جاؤں؟ ٹھیک ہے آپ کو میری کیا پرواہ۔ جب سے اس گھر میں آئی ہوں مصیبتوں کے سوا کچھ نہیں دیکھا۔ آپ چاہتے ہیں میں پاگل ہو جاؤں۔''

موقع محل کے مطابق آپ ان جملوں میں تبدیلی کر سکتی ہیں۔ ایک بچے کے سر پر دھول جمائیے، دوسرے کو دھکا دیجئے اور فرش پر بیٹھ کر اپنی بدنصیبی کا ماتم کیجئے۔ بے چارہ شوہر، جو دن بھر کے کام سے تھکا ہوا ہے، آپ کی گفتگو سے بہت مستفید ہو گا اور خودکشی وغیرہ کے بارے میں سنجیدگی سے غور کرے گا۔ ذہنی اذیت جسمانی اذیت سے کہیں زیادہ تکلیف دہ ہوتی ہے۔

(2) گھر کو زیادہ سے زیادہ پراگندہ اور منتشر کیجئے۔ یہ بات ذہن نشین کر لیجئے کہ صفائی اور سلیقے سے آپ کی بیشتر الجھنیں دور ہو جائیں گی اور شوہر کو دکھ دینے کے بہت سے سنہری مواقع ہاتھ سے نکل جائیں گے۔ شوہر کی ذاتی چیزیں، بچوں کے حوالے کر دیجئے۔ اس کا کمرہ بے ترتیب رہنا چاہیے تاکہ کوئی چیز وقت پر نہ مل سکے اور وہ ہر وقت پریشان اور مضمحل رہے۔

(3) شوہر کو یہ احساس دلائیے کہ اس کی حالت قابل رحم ہے، زندگی جانوروں سے بدتر اور تنخواہ کم ہے۔ بھول کر بھی تعریف نہ کیجئے۔ تعریف و تحسین کے کلمات انسان میں امید اور عزم پیدا کرتے ہیں اور مایوسی اور بددلی، زندگی کی دوڑ میں ناکام بناتی ہے۔ ہو سکتا ہے شروع میں وہ آپ کی باتوں سے متاثر نہ ہو، لیکن کوشش جاری رکھیے۔ جلد یا بدیر اسے آپ پر یقین کرنا پڑے گا اور وہ خود کو ناکارہ اور ناکام انسان سمجھ لے گا۔

(4) دفتر کاروبار یا کام کاج کے بارے میں شوہر کو الٹے سیدھے مشورے دیجئے۔ صرف مشورہ دینے سے چنداں فائدہ نہیں، اپنے مشورے پر عمل کرائیے۔ آپ کی بات نہ مانے تو جھگڑا کیجئے۔ آخر آپ ''بیگم صاحب'' ہیں اور وہ صرف ''صاحب'' اسے زندگی کا کوئی تجربہ نہیں اور آپ کا علم ماشاء اللہ بہت وسیع ہے ہر کام میں اس کی کڑی نگرانی کیجئے۔

(5) کیا آپ کا شوہر مقروض ہے؟ اگر نہیں تو جلدی کیجئے اسے قرض کے جھنجھٹ میں پھنسائیے۔ آمدنی سے زیادہ خرچ کیجئے اور زندگی کا لطف اٹھائیے۔ قرض اتارنے کے لیے اسے زیادہ کام کرنا پڑے گا۔ عدم ادائیگی کے خوف سے ذہنی پریشانی الگ ہو گی۔ اسے کہتے ہیں پانچوں گھی میں اور سر کڑاہی میں۔ خود عیش کیجئے اور اسے طیش دلائیے۔ اللہ نے چاہا، تو جلد ہی ''صاحب'' کا دیوالیہ نکل جائے گا۔

(6) آپ نے جاسوسی فلمیں دیکھی ہیں؟ نہیں...... تو جاسوسی ناول ضرور پڑھے ہوں گے۔ بچوں اور قابل اعتماد ملنے جلنے والوں کی ایک تنظیم بنائیے اور شوہر پر نظر رکھیے۔ صبح وہ کس جگہ تھا، دوپہر کو کہاں گیا اور رات گئے تک کیا کرتا رہا؟ آپ کے پاس یہ سب معلومات ہونی چاہئیں۔ نئے نئے سراغرساں یہ کام بخوبی انجام نہیں دے سکیں گے اور ''صاحب'' کو جلد ہی پتا چل جائے گا۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

چائے یا لسّی، فیصلہ آپ کریں

ضعف اعصاب، یعنی اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے جسم پر لرزہ طاری رہتا ہے اور جسم کانپتا رہتا ہے۔ (انتخاب: عمران ہاشمی ۔ ملتان)

(1) چائے سے نیند اڑ جاتی ہے (2) چائے سے چڑچڑا پن پیدا ہوتا ہے، دنیا میں دیکھیں لوگ ذرا ذرا سی بات پر کیسے لڑتے ہیں۔ یہاں دارالافتاء (یعنی دارالافتاء والارشاد کراچی) میں ایک مقدمہ پیش ہوا کہ شوہر کمرے میں آیا تو دروازہ ذرا زور سے بند کر دیا۔ بیوی چلائی تجھ سے دروازہ آہستہ بند نہیں کیا جاتا تو شوہر کہتا ہے کہ اچھا یہ بات ہے، پھر دروازے کو پکڑ کر زور سے مارا اور پوچھا اب مزہ آیا۔ صبح صبح دونوں نے چائے پی لی ہو گی اس لیے دونوں چڑچڑے ہو رہے تھے، بالآخر نوبت طلاق تک پہنچ گئی تھی اللہ تعالیٰ نے دستگیری فرمائی کہ انہیں دارالافتاء بھیج دیا تو انہیں کچھ سکون ملا۔ طلاق سے بچ گئے ورنہ دروازہ بند کرنے پر گھر برباد ہو جاتا ہے۔ ایسے ہی ایک قصہ مشہور ہے کہ کسی کو اپنی بیوی پر غصہ آ رہا تھا بیوی کی پٹائی لگانا چاہتا تھا۔ ایسے ہی چڑچڑا پن، اور کوئی بات نہیں مل رہی تھی۔ اس کی بیوی آٹا گوندھ رہی تھی تو اسے مارنا شروع کر دیا کہ ہلتی کیوں ہے؟ آٹا گوندھنے میں تو ہلنا پڑتا ہے۔ اس نے اسی پر بیوی کو ٹھکائی لگا دی۔ یہ ہیں چائے کے کرشمے، چائے کا ابا کافی، کافی کا ابا قہوہ۔ (3) چائے قبض کرتی ہے اور پیٹ کی سب بیماریاں قبض سے ہوتی ہیں (4) سستی، آپ لوگ کہیں گے کہ چائے پی کر تو چست ہو جاتے ہیں۔ یہ چستی وقتی ہوتی ہے جیسے تھکے گھوڑے کو چابک لگا دیا جائے تو دو قدم چل کر پھر رک جائے گا اسی طرح چائے بھی وقتی طور پر چست کرتی ہے بعد میں سستی پیدا کرتی ہے۔ مکمل طور پر مردہ بنا دیتی ہے (5) ہر وقت پیشاب کرتے رہو (6) ضعف گردہ (7) ضعف مثانہ (8) احتلام (9) سرعت انزال (10) جریان سمجھتے ہی ہوں گے ورنہ چائے نہ چھوڑی تو سمجھ جائیں گے (11) ضعف باہ (12) کثرت حیض (13) ضعف اعصاب، یعنی اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے جسم پر لرزہ طاری رہتا ہے اور جسم کانپتا رہتا ہے۔ بعض لوگ اپنے حالات بتاتے ہیں کہ شادی کے موقع پر بیوی کے تصور سے ہی لرزہ طاری ہو گیا (14) جنون کی دو قسمیں ہوتی ہیں، بعض پاگل تو خاموش رہتے ہیں اور بعض پاگل بکتے رہتے ہیں۔ (بقیہ صفحہ نمبر 32 پر)

سیاہ کاری سے پرہیزگاری تک

دنیا میں بہت کم لوگ ایسے ہیں۔ جو شیطانیت کی راہ پر اتنی دور تک چلنے کے بعد فلاح کی طرف آتے ہوں یہ خدا کا بہت بڑا انعام ہے کہ ایک چھوٹی سی بات سے بندے کا دل پھر جائے (تحریر: رفعت خانم۔ فیصل آباد)

دنیا اچھے برے لوگوں سے بھری پڑی ہے۔ دنیا میں دونوں قسم کے لوگ ہر جگہ موجود ہیں۔ اللہ اپنے کرم سے کسی ایسے شخص کو ایمان کی روشنی بخش دے جو شیطانیت کی راہ پر چل نکلا ہو تو یہ نہ صرف اس شخص کی خوش قسمتی ہوتی ہے بلکہ اللہ تعالیٰ کے جود وسخا اور بے نیازی کا پتا بھی اس بات سے چلتا ہے اور خدا کی ذات پر یقین کامل اور زیادہ ہو جاتا ہے۔ زیر سطور قصہ بھی ایک ایسے شخص کا ہے جس نے اپنے شیطانی کاموں سے سب کو زچ کر رکھا تھا۔ مگر جب خدا کی رحمت اس پر برسی تو لوگوں کو یہ معجزہ ہی لگا۔ آج سے تقریباً پچیس برس پہلے وہ شخص اٹھارہ برس کا جوان تھا۔ جوا کھیلنا، خصوصاً شراب پینا، چوری چکاری اور لوگوں سے ہیرا پھیری کر کے پیسے بٹورنا اس کا شیوہ تھا۔ انتہائی شریف گھرانے میں پیدا ہونے کے باوجود اس کو یہ بری عادتیں دوستوں سے ایسی لگیں کہ وہ مڈل سے آگے نہ پڑھ سکا۔ باپ نے بہت کوشش کی کہ چل کر دکان پر بیٹھے مگر مرضی سے جانے کے بعد وہاں بھی چوری کر کے بھاگ جاتا۔ چند دنوں بعد پیسے ختم ہو جاتے تو پھر گھر واپس آ جاتا۔ ماں کی وجہ سے اس کا باپ مجبور تھا کہ وہ رونے لگتی تھی۔ اس بات سے اسے اور شہہ مل جاتی۔ تنگ آ کر اس کے والد نے اپنی بھانجی سے اس کی شادی کر دی۔ بہن بیچاری بیوہ غریب تھی، بھائی کی ناانصافی پر احتجاج نہ کر سکی اور یوں اس جوار یے پرویز عرف بیجی کو اپنی بیٹی دے دی۔ پانچ بیٹیوں کی ماں تھیں، کیا کرتی۔ بیجی صاحب کو تو مفت کی ملازمہ ہاتھ لگ گئی۔ پہلے تو جب گھر آتا تو ٹھنڈا کھانا کھانا پڑتا تھا مگر اب اسکے کھانے اور کپڑوں کا خیال کرنے والی خادمہ گھر میں موجود تھی۔ وقت گزرتا گیا اور پھر ایک دن وہ بیٹی کا باپ بن گیا وہ اس دن تقریباً پندرہ دن بعد گھر آیا تھا۔ صحن میں بیٹھ کر سوچتا رہا کہ ابھی کھانا کیوں نہیں لیکر آئی۔ والدہ نے کہا کہ تمہارے ہاں بیٹی پیدا ہوئی ہے اب تو کچھ شرم کر لے۔ باپ بیچارہ بہن اور بھانجی کے سامنے شرمندہ ہے۔ وہ سمجھتے تھے کہ شاید شادی کے بعد تو سلجھ جائے گا۔ ماں سے یہ الفاظ سن کر آپے سے باہر ہو کر بولا میں ایسا نہیں چاہتا تھا۔ اگر آپ نہیں پال سکتے تو یتیم خانے دے آئیں۔ اندر بیوی سن رہی تھی۔ تھوڑی دیر بعد غصے سے اندر گیا تو دیکھا کہ اس کی بیوی بچی کو ساتھ لگائے رو رہی ہے۔ پوچھا کیوں رو رہی ہو کیا میں مر گیا ہوں، بیوہ ہو گئی ہو۔ بیوی نے پہلی بار شکایتی نظروں سے اپنے شوہر کی طرف دیکھا اور بولی نہیں میں تو اس لیے رو رہی ہوں کہ میں نے خدا سے کتنی دعائیں کی تھیں کہ اللہ مجھے بیٹی نہ دینا۔ اگر تمہارے جیسا مرد پلے پڑا تو کیا ہوگا۔ اتنا کہہ کر وہ پھر رونے لگی۔ بیجی نے حیرت سے اپنی بیوی کی طرف دیکھا کہ یہ بات اس نے کہی ہے جس نے دو سال چپ چاپ گزار دیئے، کبھی شکایت نہ کی تھی۔ اپنے تئیں تو بیجی نے اس سے نکاح کر کے احسانِ عظیم کیا تھا کہ اس دور میں کون کسی یتیم غریب لڑکی سے بیاہ کرتا ہے۔ جس کے سر پر باپ اور بھائی کا سایہ بھی نہ ہو۔ وہ خاموش ہو کر کھانا کھائے بغیر چھت پر چلا گیا اور صبح فجر تک ٹہلتا رہا۔ صبح موذن کی آواز پر گھر سے نکل آیا۔ مسجد میں گیا تو مولوی صاحب سمجھے شاید چوری کرنے آیا ہے کیونکہ پہلے بھی دو دفعہ مسجد سے چوری کرتا پکڑا گیا تھا۔ انہوں نے کہا کہ بیجی تو گھر جا کر سوتا کیوں نہیں یہاں تیرا کیا کام۔ اگر چوری نہیں کرنی تو پھر کیا نماز پڑھنے آیا ہے؟ بیجی کی آنکھوں میں آنسو آ گئے اور بولا ہاں مولوی صاحب آج ہی جاگا ہوں مگر نماز تو کیا پڑھوں گا مجھے تو وضو کرنا بھی نہیں آتا۔ مولوی صاحب نیک انسان تھے۔ اسے وضو کروایا اور پھر اس نے جماعت کے ساتھ نماز پڑھی، گھر واپس آیا تو دیکھا بیوی سو رہی تھی بچی کو اٹھا کر سینے کے ساتھ لگا لیا۔ بیوی کی آنکھ کھلی تو وہ یہ سمجھی شاید یتیم خانے دینے کے لیے لے جا رہا ہے۔ وہ رونے لگی اور کہا کہ میں نے کبھی تم سے کچھ نہیں مانگا، اپنی بچی کے لیے بھی کچھ نہیں مانگوں گی، یہ ظلم مت کرو۔ بیجی کا دل بہت برا ہوا۔ بیوی کو پیار سے سمجھایا کہ وہ اپنی بچی کو پیار کرنے کا حق بھی نہیں رکھتا؟

اسی دن سے باپ کے ساتھ دکان پر جانے لگا۔ پہلے پہل تو اس کے والد صاحب اس پر اعتبار نہیں کرتے تھے مگر پھر اس نے دکھا دیا کہ اگر اللہ تعالیٰ کی مدد شاملِ حال ہو تو انسان کا دل بدلنے پر دیر نہیں لگتی۔ آج اس بیجی کو لوگ حاجی پرویز صاحب کے نام سے پکارتے ہیں۔ اس نے دکان ایسی چلائی کہ کسی کو یقین نہیں ہوتا کہ یہ وہی بیجی ہے جو دو سو روپے چوری کر کے دکان کھلی چھوڑ کر بھاگ گیا تھا۔ والدین کو، بیوی کو حج کروایا۔ آج ان کے چار بچے ہیں مگر اپنی بیٹی (جس کا نام بیجی نے ''نور ایمان'' رکھا تھا اور نام رکھتے وقت اس نے کسی کی نہ سنی تھی) اس کو بہت پیاری ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ میری بیٹی نے میرے دل میں ایمان کی جوت جلائی ہے۔ اس کا معصوم چہرہ دیکھ کر اور اپنی بیوی کی اس وقت کہی ہوئی بات نے مجھے اندر سے ہلا دیا تھا۔ پرویز صاحب کو دیکھیں تو نورانی چہرہ اور ماتھے پہ محراب، گھنی ڈاڑھی ان کے پانچ وقت نمازی اور پرہیزگاری کا پتہ دیتی ہے۔ مارکیٹ میں ان کی اتنی عزت ہے کہ لوگ ان کی شرافت کی مثالیں دیتے ہیں۔ صرف ان کے ماضی کو جاننے والے لوگ ہی اس بات سے واقف ہیں کہ وہ کیا تھا؟ میں سمجھتی ہوں کہ ان کی کوئی نہ کوئی نیکی ان کے کام آئی ہے جو خدا نے اتنی ذلتوں اور پستیوں سے نکال کر انہیں اس مقام تک پہنچایا ہے۔ وہ شخص جس سے کسی کی مال و آبرو محفوظ نہ تھی آج محلے کی بہو بیٹیوں کو اپنی نور ایمان جیسا سمجھتا ہے اور اس کی نگاہیں عورتوں کو دیکھ کر جھک جاتی ہیں۔ دنیا میں بہت کم لوگ ایسے ہیں جو شیطانیت کی راہ پر اتنی دور تک چلنے کے بعد فلاح کی طرف آتے ہوں۔ یہ خدا کا بہت بڑا انعام ہے کہ ایک چھوٹی سی بات سے بندے کا دل پھر جائے۔

قارئین کرام آپ کو کبھی ایسے لوگ ملیں تو کبھی انہیں دل سے برا نہ جانیئے۔ کیا معلوم آنے والا وقت کس کی جھولی میں کیا ڈالنے والا ہے؟ یہ خدائے برتر کے علاوہ کوئی نہیں جانتا۔ میری استدعا ہے کہ اگر کسی ایسے شخص سے سامنا ہو تو اس کی اپنے طور اصلاح کی کوشش کیجئے، یہ صدقہ جاریہ ہے۔ توفیق تو اسے خدا کی طرف سے ملتی ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

داڑھ درد کا بہترین نسخہ

میں نے یہ نسخہ کئی بار استعمال کیا ہے اور لوگوں سے بھی اس کی تعریف سنی ہے۔ نسخہ کچھ یوں ہے کہ جب کبھی داڑھ میں یا مسوڑھوں میں درد ہو تو تھوڑا سا سرسوں کا تیل لیں اور اس میں تھوڑا سا نمک ڈال کر مکس کر لیں ایک پیسٹ سا بن جائیگا۔ اس کو انگلی کے ساتھ داڑھ پر/مسوڑھوں پر اچھی طرح سے مل لیں۔ اور کچھ دیر کے لیے منہ کھلا چھوڑ دیں تا کہ گندا پانی باہر نکل جائے گا۔ اگر آپ اس میں لونگ بھی ملا لیں تو نسخے کو چار چاند لگ جائیں گے۔ گندا پانی نکل جانے کے بعد آپ نے کلی نہیں کرنی (مرسلہ: انجینئر رضوان۔ بورے والا)

ہچکی کا نہایت آسان علاج: ہچکی مسلسل آ رہی ہو تو ذرا سی چینی کھالیں، ہچکی ختم ہو جائے گی

زندگی میں توازن | پراسٹیٹ گلینڈ | بخار کا اثر | بھوک کی کمی | سر پر چوٹ

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور جگہ کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

زندگی میں توازن

مجھے کام کرنے کی لت پڑ گئی ہے اور میں اس کی عادی (work addict) ہوتی جارہی ہوں۔ اس وجہ سے مجھے کھانے پینے کا ہوش بھی نہیں رہتا، اس لیے صحت دن بدن گرتی جارہی ہے۔ کیا کروں؟ (نازیہ خان۔ تربیلا)

جواب: اگر صحت کے لیے اور زندہ رہنے کے لیے آرام کی ضرورت نہ ہوتی تو میں آپ کو یہی مشورہ دیتا کام کام کام! مگر میں تو اللہ تعالیٰ کے رسول ﷺ کی بات مانتا ہوں۔ وہ سب کو مصروف دیکھنا چاہتے ہیں، مگر آرام کو بھی ضروری قرار دیتے ہیں۔ آرام مصروف انسانیت کا حق ہے۔ پاکستان اور اسلام کو مخلص عورتوں کی ضرورت ہے کہ وہ کام کریں اور آرام بھی بقدر ضرورت کریں۔ توازن پیدا کریں۔ خود میں نے بھی پچھلے چوبیس سال سے رات دن کام کیا ہے، مگر کسی نہ کسی طرح آرام کے لیے بھی وقت نکالا ہے۔ آرام سے جسم کے ضائع شدہ خلیات کی جگہ نئے خلیات آجاتے ہیں۔ یہ تعمیر رات کو اچھی ہوسکتی ہے جب اندھیرا ہو اور انسان آرام سے سو رہا ہو۔ اگر یہ تعمیر رک گئی تو کل جسم پژمردہ ہوجائیگا۔ صحت مندی بڑی مشکل سے واپس آتی ہے۔ صحت کی دیوی کی خاطر مدارات کی ضرورت ہوا کرتی ہے ورنہ یہ روٹھ جائے گی۔ میرا دل آپ کے سوال سے بے حد خوش ہوا ہے کہ پاکستان کی نوجوان عورتیں تعمیر پاکستان کے لیے رات دن ایک کرنا ابھی بھولی نہیں ہیں۔ وہ رات دن مصروف رہنا جانتی ہیں۔ یہ جذبہ قابل قدر ہے۔ میں ایسی عظیم عورتوں کے لیے دعا کرتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ ان کو خودی اور خودداری سے مالا مال فرماتے رہیں اور یہ آنے والے شدید وقت کا مردانہ وار مقابلہ کرتی رہیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 7 اور 8 کو استعمال میں لائیں۔

پراسٹیٹ گلینڈ کی تکلیف

عمر ۶۰ سال۔ ایک کمپنی میں الیکٹریشن تھا۔ ۲۔۳ سال سے پیشاب کی تکلیف میں مبتلا ہوں۔ ڈاکٹروں کی رائے میں یہ پراسٹیٹ گلینڈ کی تکلیف ہے۔ آپریشن کا مشورہ دیا ہے میں طب مشرق کا پرستار رہا ہوں۔ ازراہِ کرم کسی ایسے علاج اور تدبیر و غذا سے مطلع فرمایئے کہ مرض اور کچھ نہ سہی قابو ہی میں آجائے، پریشان ہوں۔ (سید امام، کراچی)

جواب: سرپھوکا، گل منڈی، ریوند چینی۔ ۶۔۶ گرام ایک گلاس پانی میں رات بھگو دیجیے، صبح جوش دے کر چھان کر پی لیجیے۔ اگر مرض شدید ہے تو صبح اور رات دونوں وقت یہ نسخہ نوش جاں کیجیے۔ اللہ تعالیٰ شفا دینے والے ہیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 8،6 کو استعمال کریں، ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

نروس بچہ

میرا سات سالہ بچہ کوئی دو سال کی عمر میں شدید بخار میں بے ہوش ہوگیا تھا۔ ہسپتال میں فوری طور پر آکسیجن دی گئی اور بخار کم کرنے کی تدابیر کی گئیں۔ ڈاکٹر اسے تیز بخار سے بچانے کی ہدایت کرتے ہیں۔ اب وہ ایک اسکول میں پڑھتا ہے، لیکن تعلیمی اعتبار سے وہ بہت پیچھے ہے سبق یاد تو ہو جاتا ہے، لیکن لکھ نہیں سکتا۔ لکھنے کو کہتے ہیں تو کانپنے لگتا ہے، ڈاکٹر نے ان سیفے بال نامی ایک دوا دی تھی، لیکن اسے سے کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ ویسے وہ نارمل ہے ہاں نروس ضرور ہے۔ ذرا سی سختی پر رونے لگتا ہے۔ (بیگم سعید مرزا۔ کراچی)

جواب: بظاہر اس پیارے بچے کے دماغی قوٰی مکمل نمو سے محروم ہوئے ہیں۔ اس کا سبب وہ بخار بھی ضرور ہوسکتا ہے جو دو سال کی عمر میں شدت کے ساتھ اسے چڑھا۔ نہ جانے بخار کس قسم کا تھا اور کیا اس کا علاج ہوا۔ ہمارے ہاں معالجین ماشاء اللہ اس درجہ مصروف ہیں کہ ان کے پاس تشخیص کے لیے فرصت کم ہے۔ ان کی اس مجبوری کو دور کرنے کے لیے ملٹی نیشنل کارپوریشنوں اور بین الاقوامی دوا سازوں نے آسانیاں بہم پہنچادی ہیں۔ مثلاً اینٹی بایوٹکس ہیں کہ جس طرح دل چاہا استعمال کرا دیا اور زیادہ مسئلہ الجھا ہوا ہو تو تین طرح کے اینٹی بایوٹیکس ملا کر ایک دوا تیار کر ڈالی۔ اب غور کی ضرورت بالکل ہی باقی نہیں رہی ہے۔ بخار ملیریا ہے، یا ٹائی فائڈ ہے یا نمونیا ہے، بس ''تھری ان ون'' کی گولی چلا دیجیے، شفا اللہ کے ہاتھ میں ہے اور مرض بڑھ گیا تو غیر ملکی دوا سازوں کے وارے نیارے، جتنا مرض بڑھے گا دوا زیادہ فروخت ہو گی۔ یاد کیجیے کہ بخار کا علاج کیا ہوا تھا!

اب اس پیارے بچے کے لیے میں کیا مشورہ دوں یہی کہ اس کی غذا کا سامان کیجیے۔ اچھی سے اچھی غذا دیجیے اور دودھ دہی کا استعمال کرایئے۔ مغز بادام سے فائدہ اٹھایئے۔ ۵ دانے بادام رات بھگو دیجیے، صبح خوب باریک پیس کر دودھ میں ملا کر پلایئے۔ چارٹ سے غذا نمبر 3,1 استعمال کریں انشاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

بھوک کی کمی

میرا نو (۹) سالہ بچہ بہت ذہین اور چست ہے، لیکن بچپن میں ۲۱ روز تک بخار میں مبتلا رہنے کے بعد سے اس کی بھوک خاصی کم ہوگئی ہے۔ اس دوران میں اسے کلورو فینو کال کا شربت پلایا گیا تھا۔ بڑی مشکل اور دیر سے کھانا کھاتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اس کا جگر متاثر ہے۔ ان کے تجویز کردہ ٹانک سے کوئی خاص افاقہ نہیں ہوتا۔ ازراہِ کرم مناسب علاج تجویز فرمایئے تاکہ اس کی بھوک بڑھ جائے اور وزن میں کچھ اضافہ ہو۔ (رشید احمد۔ جہلم)

جواب: آپ نے سب باتیں لکھ دی ہیں، مگر اصل بات نہیں لکھی کہ صاحبزادے کا وزن کتنا ہے اور قد کیا ہے؟ قد اور وزن میں توازن اگر ہے تو زیادہ پریشان ہونے کی چنداں ضرورت نہیں ہے۔ آخر آپ صاحبزادے کو ضرورت سے زیادہ کھلانے پر کیوں مصر ہیں؟ اس ۹ سالہ بچے کے لیے بہترین ٹانک یہ ہے کہ اسے غذا کا پابندِ وقت بنا دیجیے اور اس کے آرام اور ورزش کا خیال رکھیے۔ اگر وہ اپنے اسکول میں کھیل کود میں حصہ لینے سے گریزاں ہے تو اُس کے اس فرار کو دور کرنا چاہیے۔ بدقسمتی یہ ہے کہ ہمارے ہاں تعلیم کا صحیح تصور

دانت کی تکلیف سے نجات: لونگ کو باریک کرکے دانتوں کے اندر رکھ لیں۔ تھوڑی دیر کے اندر تکلیف دور ہوجائے گی

ہنوز قائم نہیں ہوسکا ہے اور اسکول اور کھیل کے میدان کے تعلق کو سمجھا نہیں گیا ہے۔ شہروں میں نہ کھیل کے میدان ہیں، نہ خالی میدانوں کو باقی رکھا جانے کا دستور ہے۔ جو جگہ خالی ہے وہاں عمارت کھڑی کرائی جاتی ہیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 8,7,6 کو استعمال کریں۔ ان غذاؤں سے فائدہ ہوگا۔

سر پر چوٹ

پانچ یا چھ سال قبل اسکوٹر پر سے گر گیا تھا۔ اس وقت سر پر چوٹ لگی تھی اگرچہ میں بے ہوش نہیں ہوا تھا، لیکن اس وقت سے میرا حافظہ متاثر چلا آرہا ہے۔ یادداشت کمزور ہورہی ہے اور اعصاب بھی کمزور ہورہے ہیں۔ گھبراہٹ اور بے چینی رہتی ہے۔ از راہِ کرم مناسب تدبیر وعلاج سے نوازیئے۔ عمر ۳۰ سال ہے۔ (عفت علی، کراچی)

جواب: واقعی جب انسان اس ''ہوائی سواری'' پر سوار ہوتا ہے تو اس کی جولانی طبع اسے تیز رفتاری پر مائل کرہی دیتی ہے۔ موٹر سائیکل چلانا کم دلچسپ نہیں ہے۔ مگر یہ دلچسپی جب حدود سے متجاوز ہوتی ہے تو پھر موٹر سائیکل سوار لہرئیں کاٹتا ہے۔ ذرا خود کھڑے ہوکر دیکھیے کہ ہر موٹر سائیکل سوار گاڑیوں کے درمیان سے گزر جانے میں فرحت وکمال محسوس کرنے لگتا ہے اور پھر کسی دن حادثے کا شکار بھی ہوہی جاتا ہے۔ یہ بالکل ممکن ہے کہ سر پر جو ضرب لگی ہے اس نے دماغ میں مقام ومرکزِ ذہن کو متاثر کیا ہوا اور اس کی اصلاح نہ ہوسکی ہو۔ ان دنوں سنا ہے کہ مغربی جرمنی میں مغز بادام شیریں پر زور دار ریسرچ کا سلسلہ جاری ہے اور معلوم یہ ہوا ہے کہ بادام ذہن کو تیز کردیتے ہیں۔ صدیوں سے طب اسلامی میں بادام کا مقام یہی ہے۔ آپ بھی اس سے فائدہ اٹھائیے۔ بارہ پندرہ دانے بادام رات کو بھگو دیجیے صبح چھیل کر ان کو دودھ کی مدد سے جس قدر باریک پیس سکتے ہیں پسوالیجیے۔ پھر دودھ ملا کر میٹھا کرکے نوشِ جاں کیجیے۔ چارٹ سے غذا نمبر 3,2 کو استعمال کریں۔ ان غذاؤں سے اعصاب میں طاقت آئے گی۔

ہاضم تیزاب کی کمی

میرے معدے میں ہاضم تیزاب کی کمی ہے۔ کیا کرنا چاہیے۔
(عجب خان، سوات)

جواب: ایک گلاس اناناس کا رس روزانہ پینے اور اناناس کھانے سے تیزاب معدہ کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ کلورین جو کھانے کے نمک کا ایک جزو ہے اناناس میں وافر مقدار میں ہوتی ہے۔ یہ پروٹین کو ہضم کرنے کے لیے ضروری ہے اور تیزاب نمک کی تولید میں معاون ہے جو گوشت کو ہضم کرتا ہے۔ اس لیے اس کے علاوہ بہت سی بوٹیاں اور بوٹیوں کی جڑیں بھی یہی فعل انجام دیتی ہیں۔ مثلاً مشطر مشیخ، بادرنجبویہ، پپیتا (ککڑی) وغیرہ۔ چارٹ سے غذا نمبر 5 استعمال کریں۔ ان شاء اللہ فائدہ ہوگا۔

درس کی سی ڈیز اور کیسٹ: حکیم صاحب کی ہر منگل کے درس کی سی ڈیز اور کیسٹ دستیاب ہیں۔
قیمت سی ڈی **40** روپے کیسٹ **35** روپے
ڈیمانڈ کے مطابق **V.P** کی سہولت بھی موجود ہے۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑھی، بیسن کی روٹی، دار چینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا لہسن، اچار ڈلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، ایپچی کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، اناناس، رس بھری

بیٹے کے لیے خوبصورت تحفہ: باپ کا کوئی عطیہ بیٹے کے لیے اس سے بڑھ کر نہیں کہ اس کی تعلیم وتربیت اچھی کرے

اولیاء کے مستند وظائف و عملیات

قطب عالم شاہ محمد غوث صاحبؒ گوالیاری

باغ اور کھیتی کی حفاظت کے لیے سورۃ والتین گلاب و زعفران سے لکھ کر پانی میں گھول کر باغ یا کھیتی کے چاروں کونوں پر چھڑک دیں۔ باغ/کھیتی چوہے اور ٹڈیوں سے محفوظ رہے گی۔

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

خواص سورۂ لہب: یہ مخالفین کے لیے تیر بہدف ہے، ۷ بار نمک پر دم کر کے آگ پر ڈالیں۔

خواص سورۂ کوثر: (i) نزول باران رحمت کے وقت ۱۰۰ بار پڑھیں۔ جو دعا کرو گے، قبول ہوگی۔

(ii) انگوٹھے پر پڑھ کر آنکھوں پر ملیں روشن ہو جائیں گی۔

(iii) اگر کسی دشمن نے گھر میں جادو دفن کر دیا ہو۔ اس سورہ کا ورد کرنے سے جادو دفن کرنے کی جگہ معلوم ہو جائے گی اور جادو کا اثر دور ہو جائے گا۔

خواص سورۂ والضحٰی والم نشرح: (i) ادائیگی قرضہ کے لیے ہر نماز کے بعد ۱۱-۱۱ مرتبہ پڑھا کریں۔

(ii) اگر کسی شخص کا کوئی جانور گم ہو گیا ہو، تو ان دونوں سورتوں کو ۷ مرتبہ پڑھ کر شہادت کی انگلی اپنے سر کے گرد گھمائیں۔ اس کے بعد یہ ۷ مرتبہ پڑھیں

(اَصْبَحْتُ فِیْ اَمَانِ اللّٰهِ وَاَمْسَیْتُ فِیْ جَوَارِ اللّٰهِ اَمْسَیْتُ فِیْ اَمَانِ اللّٰهِ وَاَصْبَحْتُ فِیْ جَوَارِ اللّٰهِ اَبْرَهَا صَبْرَهَا صَعْرَصَا)

خواص سورۂ والتین: باغ اور کھیتی کی حفاظت کے لیے یہ سورۃ گلاب و زعفران سے لکھ کر پانی میں گھول کر باغ یا کھیتی کے چاروں کونوں پر چھڑک دیں۔ باغ/کھیتی چوہے اور ٹڈیوں سے محفوظ رہے گی۔

خواص سورۂ تکاثر: بارش برستے ہوئے، بارش کے پانی پر یہ سورۃ 41 مرتبہ دم کر کے شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ یہ تھوڑا سا پانی پیا کریں۔ کوئی رنج و غم قریب نہ آئے گا۔ اگر پانی کم ہو جائے، تو پانی اور ملا لیا کریں۔

خواص سورۂ والعصر: غلہ کے کوٹھے میں یہ سورت کاغذ پر لکھ کر چاروں کونوں میں گاڑ دیں۔ غلہ ہر آفت سے محفوظ رہے گا۔

خواص سورۂ قریش: (i) یہ سورۃ جس کھانے پر پڑھ کر دم کریں، خوب برکت ہو۔

(ii) اگر کسی شخص نے زہر پی لیا ہو یہ سورۃ زعفران اور گلاب سے چینی کی طشتری پر لکھ کر پانی سے دھو کر زہر خوردہ کو پلائیں، زہر کا اثر دور ہو جائے گا۔

خواص سورۂ کافرون: اتوار کو طلوع آفتاب سے پہلے یہ سورت دس دفعہ پڑھ کر جو دعا کریں قبول ہوگی۔

خواص سورۂ طارق: اگر کسی شخص کو خواب میں بار بار احتلام ہو جانے کا عارضہ ہو، تو چار پائی پر لیٹتے وقت سورۃ طارق ﴿مِنْ قُوَّةٍ وَّلَا نَاصِرٍ﴾ تک ۱۱ بار پڑھ کر سو جائیں۔

خواص سورۃ قدر: جو شخص سورۂ قدر کا ورد کرے، اور یہ دعا ۷ بار پڑھے۔ دنیاوی دولت سے مالا مال ہو جائے

﴿اَللّٰهُمَّ یَا مَنْ یَّکْفِیْنِیْ مِنْ خَلْقِهٖ جَمِیْعًا وَّلَا یَکْفِیْنِیْ مِنْهُ اَحَدٌ مِّنْ خَلْقِهٖ یَا اَحَدُ لَا یَنْقَطِعُ الرَّجَاءُ اِلَّا مِنْکَ وَمَا تَصَوَّرَتِ الْاٰمَالُ اِلَّا فِیْکَ یَا غِیَاثَ الْمُسْتَغِیْثِیْنَ اَغِثْنِیْ﴾

جو شخص نان شبینہ (ایک وقت کی روٹی) کا محتاج ہو، وہ **سورۂ فاتحہ** ایک بار اور **سورۂ الم نشرح** ۳ بار اور **سورہ انا انزلنا** ۱۱ بار پڑھا کرے، غیب سے رزق کے دروازے کھل جائیں گے

خواص سورۂ حشر: دشمن اور ظالم کے شر سے حفاظت کے لیے سورۂ حشر کا ورد نہایت مجرب ہے۔

خواص سورۂ واقعہ: (i) جو شخص سورۃ واقعہ پڑھے گا، اس کو کبھی فاقہ اور تنگی نہ ہوگی۔

(ii) اور اگر بعد نماز عصر ۴۰ مرتبہ پڑھا کریں، تو حق تعالیٰ بے حساب اس کو دولت دنیا عطا فرمائے گا۔

خواص سورۂ حجر: اگر جگر بڑھ گیا ہو، یا سخت ہو گیا ہو، ۷ بار پیٹ پر دم کریں۔ تکلیف جاتی رہے گی۔

خواص سورۂ ملک: یہ سورۃ پڑھنے والے کو قبر کے عذاب سے پناہ میں رکھتی ہے۔

خواص سورۂ مزمل: سورۂ مزمل کے خواص بے شمار ہیں۔ پڑھنے کا سہل طریقہ یہ ہے، کہ بعد نماز فجر ۲ بار اور بعد ظہر ۷ بار، بعد عصر ۸ بار، بعد مغرب ۹ بار، اور بعد عشاء ۱۱ بار ہمیشہ پڑھا کریں۔ اس سورۃ معظم کی برکت سے ہر مشکل آسان ہو جائے گی۔

خواص سورۃ یسین: (i) جو شخص سورۂ یسین کا ورد صبح و شام رکھے گا، بھوکا ننگا نہ رہے گا۔

(ii) نفس اور شیطان کو ہلاک کرنے کے لیے، کچی اینٹوں کے ٹکڑوں پر سورۃ یسین ۷ بار پڑھ کر دم کریں اور ان ٹکڑوں کو جنازہ کی طرح کپڑے میں لپیٹ کر بہتے پانی میں ڈال دیں۔ جب وہ ٹکڑے پانی میں گل جائیں گے، نفس اور شیطان بھی ہلاک ہو جائے گا۔ (اللہ ان کے شر سے حفاظت فرمائیں گے)

خواص سورۃ علق: ذہن کو تیزی اور قوت حافظہ کے لیے یہ سورۃ ﴿**علم الانسان مالم یعلم**﴾ تک لکھ کر، پانی میں گھول کر پلائیں۔

طریق دعوت اسم یَا وَهَّابُ

تمام انبیاءؑ عظام اور اولیاء کرامؒ نے اسم ﴿**یَا وَهَّابُ**﴾ کی بدولت دولت دارین حاصل کی ہے۔ اسم مبارک کی دعوت کا طریقہ یہ ہے، کہ ہر نماز کے بعد ۴۶ بار مع شروع و آخر درود شریف کے پڑھا کریں اور اگر کوئی سخت مہم پیش آئے، تو آدھی رات کو اٹھ کر غسل کریں، اور پاک صاف کپڑے پہن کر حضور قلب سے دو رکعت پڑھیں، اور سر برہنہ ہو کر ۱۰۴۲ مرتبہ ﴿**یَا وَهَّابُ**﴾ پڑھیں۔ جب ۳۰۰ مرتبہ پڑھ چکیں، تو کھڑے ہو کر اللہ تعالیٰ سے حاجت طلب کریں۔ پھر بیٹھ کر پڑھنے لگیں۔ جب ۷۰۰ کے قریب پہنچیں، تو کھڑے ہو کر دعاء کریں اور اللہ سے اپنی حاجت برآری کی درخواست کریں۔ یہ عمل تین شب کریں۔ ان شاء اللہ مطلب پورا ہو جائے گا۔ دعوت کبیر کا طریقہ یہ ہے، کہ یہ اسم ۱۲ لاکھ مرتبہ ایام معین میں پڑھیں۔ کسی دن ناغہ نہ ہو۔ مجرب عمل میں آنے کے بعد صاحب لفظ یعنی سیف زبان ہو جاؤ گے۔ چنانچہ جس مقصد کے لیے پڑھو گے، پورا ہوگا۔

دردسر: جس کے سر میں درد ہو، اس جگہ کو پکڑ کر ۷ بار یہ دعا پڑھ کر دم کریں ﴿**بِالْحَقِّ اَنْزَلْنَاهُ وَبِالْحَقِّ نَزَلَ یَا بَلْوَحُ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ لَا اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَیُّ الْعَظِیْمُ بِرَحْمَتِکَ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ**﴾

دردشقیقہ: ۱۱ بار مندرجہ بالا دعا پڑھ کر دم کریں اور ۵ کیلیں اور ۷ تیلیاں جھاڑو کی سر پر چھو کر تیلیاں کنویں میں ڈال دیں اور کیلیں کنویں کی منڈیر پر ٹھونک دیں۔

عبقری 24 **ظالم سے نجات: یَارَءُوْفُ** 10 بار جو مظلوم کا کسی ظالم سے پیچھا چھڑانا چاہے، پڑھے پھر اس ظالم سے بات کرے، وہ ظالم اس کی سفارش قبول کر لے گا

ورزش بوڑھوں کے لیے مضر نہیں، مفید ہے

بڑھاپے میں ورزش کا سلسلہ شروع کرنے سے پہلے اپنا مکمل جسمانی معائنہ کرائیں تا کہ سب سے پہلے یہ کھوج لگالیا جائے کہ آپ قلب اور شریانوں کی تکلیف میں مبتلا تو نہیں ہیں۔ (انتخاب: یاسر اعجاز چٹھہ۔ سانگلہ ہل)

بوڑھوں کے لیے ورزش کو مضر قرار دینا منفی انداز فکر ہے۔ زیادہ عمر کے باوجود ہوش مندی سے کی جانے والی ورزشیں ان کے لیے بہت مفید ثابت ہوتی ہیں اور وہ امراض اور معذوریوں سے محفوظ زندگی گزار سکتے ہیں۔ یالے یونیورسٹی کے اسکول آف ہیلتھ کے ڈاکٹر تھامس گل اور ان کے رفیقان کار نے بڑی گہرائی کے ساتھ بوڑھوں کو جسمانی سرگرمی سے پہنچنے والے فائدوں اور نقصانات کی شہادتوں کا جائزہ لیا ہے۔ اس جائزے میں ۷۵ سال یا اس سے زیادہ عمر کے بوڑھوں کو شامل رکھا گیا ہے۔ اس میں مردنی عضلۂ قلب کے سلسلے میں جمع کی گئی معلومات خاص طور پر شامل تھیں۔ اس اک مقصد یہ دیکھنا تھا کہ ورزش سے قلب کے عضلات کے ناکارہ ہونے کے خدشات کس حد تک درست ہیں۔ اس جائزے کے بعد یہ ماہرین اس نتیجے پر پہنچے کہ ورزش سے مردنی عضلۂ قلب کے سلسلے میں جو کچھ بیان کیا گیا ہے وہ مبالغہ ہے۔ انہوں نے ہفتے میں تین دن سخت ورزش کے پروگرام کا جائزہ لیا۔

یونیورسٹی آف البرٹا میں ڈاکٹر جیمز شیپر و کی سرکردگی میں ذیابیطس کے بوڑھے مریضوں پر ورزش کے اثرات کا جائزہ بھی لیا گیا ہے جس سے ظاہر ہوا کہ ورزش کی وجہ سے اس مرض کو کنٹرول کرنے کے لیے انسولین کے استعمال کی ضرورت کم ہو جاتی ہے۔ اس سے پہلے دوائی سے خون میں شکر کی سطح کو کنٹرول کیا جاتا ہے، لیکن اب ماہرین کے مشورے پر معالجین ایسے مریضوں کو ورزش کے ذریعے سے شکر کنٹرول کرنے کو مشورہ دے رہے ہیں۔ اس سلسلے میں بعض کا خیال تھا کہ ورزش سے بوڑھے، قلب کی تکلیف میں مبتلا ہو سکتے ہیں، لیکن اب ورزش کی افادیت کو محسوس کرتے ہوئے یہ ضروری سمجھا جا رہا ہے کہ ایسے بوڑھے مریض ورزشی پروگرام اپنے معالج کے مشورے کے مطابق کر سکتے ہیں جو ان میں ورزش کرنے کی سکت کی جانچ کرنے کے بعد ورزش کی مقدار اور وقت متعین کر سکتے ہیں۔

اس احتیاط اور ٹیسٹ وغیرہ کے بعد انہیں معالج کے مشورے پر سختی سے عمل کرنا چاہیے۔ ورزش کے دباؤ کے ٹیسٹ کے بعد ورزش کرنے سے ان بوڑھے مریضوں کو خاص طور پر زیادہ فائدہ پہنچتا ہے کہ جن کے قلب کی تکلیف میں مبتلا ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ اس اسٹریس ٹیسٹ کے بعد معالج ایسے مریضوں کو معتدل انداز میں ورزش کی اجازت دیتے ہیں۔ جو مریض شروع ہی سے کسی قسم کی ورزش کرنے کے بالکل عادی نہ رہے ہوں ان کے لیے ضروری ہے کہ بڑھاپے میں ورزش کا سلسلہ شروع کرنے سے پہلے اپنا مکمل جسمانی معائنہ کرائیں تا کہ سب سے پہلے یہ کھوج لگالیا جائے کہ وہ قلب اور شریانوں کی تکلیف میں مبتلا تو نہیں ہیں۔ اس کے بعد انہیں اپنے معالج کی نگرانی میں ورزشی پروگرام شروع کرنا چاہیے۔ کم از کم ایک دفعہ معالج کے لیے بھی ضروری ہے کہ وہ اپنی نگرانی میں ایسے بوڑھوں سے ورزش کرائے۔ اس احتیاط اور نگرانی کی موجودگی میں کی جانے والی ورزشیں انہیں دھیرے دھیرے صحت مند اور توانا بنادیں گی۔

امریکہ کا ویزا مل گیا

میں آپ کے پاس اگست میں آیا تھا آپ نے مجھے وظیفہ درودِ شفاء کا دیا اور کہا ایک لاکھ 25 ہزار دفعہ ختم کرکے آؤ میں وہ وظیفہ 40 دن کے اندر ختم نہ کرسکا۔ درود شفاء یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوْبِ وَدَوَائِھَا وَعَافِیَۃِ الْاَبْدَانِ وَ شِفَائِھَاوَ نُوْرِالْاَبْصَارِ وَضِیَائِھَاوَعَلٰی اٰلِہٖ وَصَحْبِہٖ وَسَلِّمْ"

لیکن ستمبر میں آپ کے پاس آیا اور پھر آپ نے مجھے دو نفل پڑھنے کا بتایا جو مجھے صبح اور شام پڑھنے تھے۔ دو دن بعد ہی مجھے امریکہ سے ابو کے BOSS نے کہا کہ میں تمہارا یہاں امریکہ آنے کے لیے Fees جمع کرادیتا ہوں جو میرے ابو کے پاس نہیں تھی۔ اللہ تعالیٰ نے ان کے دل میں رحم ڈالا اور وہ میرا وسیلہ بن گئے اور انہوں نے مجھے 110,000 روپے ماہانہ کی ملازمت بھی دے دی کہ جب تک نہیں آتے یہ کرتے رہو۔ میں نے آپ کا دیا ہوا نفل کا وظیفہ 21 بار دو دفعہ ختم کرلیا ہے لیکن درودِ شفاء ابھی تک پورا نہیں کرسکا۔ پڑھ رہا ہوں یہ سب کچھ اِن اعمال کی وجہ سے ہوا۔

(تحریر: زوہیب اعجاز۔ واپڈا ٹاؤن لاہور)

مجذوبی مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر منگل اور جمعرات کو مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد و خواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنیٰ اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین و حضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

غلام علی، کراچی۔ احسان اللہ سرور، گجرات۔ عبدالکریم، کراچی۔ مظفر حسین، چیچہ وطنی۔ نقیر اللہ خاں، کوئٹہ۔ ڈاکٹر وزیر احمد، خضدار۔ مظفر، تلمبہ۔ ڈاکٹر محمد کامران قادری، سرگودھا۔ محمد رمضان، جھنگ۔ طارق محمود، بحرین۔ محمد عرفان، کلکتہ۔ شکیل انور، دہلی۔ قادر بخش تبسم، حیدرآباد۔ محمد عثمان، ڈنمارک۔ پروفیسر شہزاد کامران، امریکہ۔ کلثوم اختر، سیالکوٹ۔ محمد زعم، اسلام آباد۔ محمد عابد حسین، کراچی۔ محمد اشرف، سرگودھا۔ مخدوم سید محمد مٹھا شاہ صاحب۔ عمر دراز، کبیر والا۔ عذرا یاسمین، کوئٹہ۔ طارق جاوید بٹ، لاہور۔ محمد اکمل۔ شاہ جہاں، پشاور۔ غلام مجتبیٰ، کراچی۔ ملک عبدالرحیم، پشاور۔ اشتیاق احمد، سکھر۔ عاشق حسین، چکوال۔ اعجاز احمد شیخ۔ پروفیسر عبدالغفار درانی، کراچی۔ عمران خان، سیالکوٹ۔ قرۃ العین، لاہور۔ محمد جمیل عطاری، فیصل آباد۔ بابو محمد لطیف، رائے ونڈ۔ سلمان، اٹک۔ سیما، بلال گنج لاہور۔ ہمشیرہ شعیب۔ ثنا قیوم، راولپنڈی۔ عبدالحفیظ، گاؤں موسیٰ۔ مزمل عمران، میاں چنوں۔ حاجی عبدالحمیدہ، کوئٹہ ٹی سٹور۔ حکیم عبدالعزیز چغتائی، ڈڈھیال۔ محمد اشرف، میرپور۔ شکیلہ رانا، کراچی۔ عبدالقدیر، پشاور۔ آفتاب انجم، مغل پورہ لاہور۔ قمر، اوسکو۔ فاطمہ زینب، ضعیم عباس۔ نجمہ۔ زاہد حسین۔ نرگس خاتون، گجرات۔ سحر اعظم، ملتان۔ اس کے علاوہ اور بے شمار نام جو جگہ کی کمی کی وجہ سے تحریر نہیں کر سکے۔

قارئین کی قیمتی رائے

قارئین اپنی قیمتی آراء ہمیں ضرور ارسال کریں، تا کہ اس رسالے کو ایک معیاری بنا کر مخلوقِ خدا کے روحانی، جسمانی اور نفسیاتی مسائل کے حل کا ٹھیک خادم ثابت کیا جا سکے۔ اپنے قیمتی مشورے مندرجہ ذیل ای میل پر بھی بھیج سکتے ہیں۔ Ubqari@hotmail.com

ڈاڑھ کا درد: ڈاڑھ میں درد ہو تو سرسوں کے تیل میں نمک ملا کر سوتے وقت ڈاڑھ میں لگائیں۔ یہ بہت مفید ہے

لمحوں کی صُحبت، ولایت کا دروازہ

''جب کوئی چیز آئے گی تو ہم تجھے دے دیں گے ہم نہیں چاہتے کہ آپ ہمارے گھر سے خالی ہاتھ جاؤ'' چور نے جب یہ آواز سنی تو گھبرا سا گیا۔ پھر چور سوچنے لگا کہ مکان کے مالک کو میرا پتہ چل گیا ہے (تحریر: زوبیہ بشیر)

حضرت احمد خضرویہؒ ایران کے شہر خراسان کے رہنے والے تھے اور اپنے وقت کے ولی تھے۔ ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ ایک چور انکے گھر میں گھس آیا۔ وہ بڑی دیر تک اِدھر اُدھر پھر کر گھر کی تلاشی لیتا رہا لیکن اُسے کوئی چیز نہ ملی۔ حضرت احمدؒ جاگ رہے تھے وہ چپ چاپ چور کو اپنے مکان میں پھرتے دیکھتے رہے مگر زبان سے کچھ نہ کہا۔ جب وہ چور نا امید ہو کر جانے لگا تو انہوں نے اسے آواز دی: ''اے نوجوان، ڈول اٹھا اور کنوئیں سے پانی نکال پھر وضو کر کے نماز پڑھ۔ جب کوئی چیز آئے گی تو ہم تجھے دے دیں گے ہم نہیں چاہتے کہ تم ہمارے گھر سے خالی ہاتھ جاؤ'' چور نے جب یہ آواز سنی تو گھبرا سا گیا۔ پھر سوچنے لگا کہ مکان کے مالک کو میرا پتہ چل ہی گیا ہے۔ مجھے اس کا کہا مان لینا چاہیے۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ میرے انکار کرنے پر وہ مجھے پکڑ کر کوتوال کے حوالے کر دے۔ یہ سوچ کر اس نے ڈول اٹھایا، کنوئیں سے پانی نکال کر وضو کیا اور پھر نماز پڑھنے لگا۔ صبح ہوئی ایک شخص حضرت احمدؒ کی خدمت میں حاضر ہوا اور ایک سو دینار پیش کیے۔ حضرت احمدؒ نے چور کو اپنے پاس بلایا اور اُسے وہ دینار دے کر کہا: ''اے نوجوان یہ لے یہ تیری ایک رات کی نماز کا بدلہ ہے۔ یہ سن کر چور کا سارا جسم کانپنے لگا اور آنکھوں سے آنسو جاری ہو گئے۔ وہ روتے ہوئے کہنے لگا۔ ''افسوس کہ اب تک میں غلط راستے پر چلتا رہا اور برے کام کرتا رہا۔ میں نے صرف ایک رات اللہ کی عبادت کی اور اس نے میرے حال پر ایسا کرم کیا کہ ایک سو دینار بھجوا دیئے۔ اگر ساری زندگی اس کے بتائے ہوئے راستے پر چلوں تو نہ معلوم وہ میرے حال پر کیسی کیسی مہربانی کرے'' یہ کہہ کر اس نے اسی وقت برے کاموں سے توبہ کر لی اور حضرت احمدؒ کے مریدوں میں شامل ہو کر دن رات اللہ کی عبادت کرنے لگا۔

ماں کی خدمت

حضرت بایزید بسطامیؒ اللہ کے کامل ولی تھے۔ آپ اپنی والدہ کی خدمت کو سب سے بڑی عبادت اور انکی رضا مندی کو دنیا میں سب سے بڑی نعمت جانتے تھے۔ ایک رات والدہ نے ان سے پانی مانگا۔ حضرت پیالہ لیکر پانی لینے گئے صراحی کو دیکھا تو وہ خالی پڑی تھی کسی اور برتن میں بھی پانی نہیں تھا۔ یہ دیکھ کر آپ دریا کی طرف چل دیئے۔ اس رات سخت سردی پڑ رہی تھی۔ جب آپ دریا سے پانی لیکر آئے تو والدہ سو چکی تھیں۔ حضرت بایزید بسطامیؒ پانی کا بھرا پیالہ لیکر والدہ کی پائنتی کی طرف کھڑے ہو گئے۔ سردی کی وجہ سے آپ کو سخت تکلیف محسوس ہو رہی تھی مگر آپ نے اپنی تکلیف کا کچھ خیال نہ کیا اور پانی کا پیالہ لیکر چپ چاپ کھڑے رہے کچھ دیر بعد والدہ کی آنکھ کھلی تو انہوں نے دیکھا کہ آپ پیالہ لیے کھڑے ہیں والدہ نے اٹھ کر پانی پیا اور کہنے لگیں بیٹے تم نے اتنی تکلیف کیوں اٹھائی پانی کا پیالہ میرے بستر کے قریب رکھ دیتے میں خود اٹھ کر پی لیتی۔ حضرت بایزید بسطامیؒ نے جواب دیا آپ نے مجھ سے پانی مانگا تھا مجھے اس بات کا ڈر تھا کہ آپ کی آنکھ کھلے اور میں آپ کے سامنے حاضر نہ ہوں۔ والدہ یہ سن کر خوش ہوئیں اور انہیں دعائیں دینے لگیں۔

فالتو کتابیں، رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں مخلوق خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرما دیں۔ نوٹ درسی اور سلیبس کی کتابیں ارسال نہ کریں۔ (ایڈیٹر)

جمادی الاخری میں لاکھوں نیکیوں کا حصول

چار رکعت نفل پڑھیں کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص تیرہ مرتبہ پڑھیں، تو ایک لاکھ نیکیاں اعمال میں لکھی جاتی ہیں

یہ مہینہ اسلامی سال کا چھٹا مہینہ ہے اس کے نام کی وجہ تسمیہ یہ بیان کی جاتی ہے کہ اس وقت پانی جمنے والے موسم کی اخیر تھی اس لیے اس کا نام جمادی الاخریٰ پڑ گیا جسے بعد از اں جمادی الثانیہ کہا جانے لگا۔ عجائب المخلوقات میں لکھا ہے کہ اس مہینہ کی پہلی تاریخ کو رسول خدا ﷺ پر پہلی مرتبہ سیدنا حضرت جبرائیل علیہ السلام نازل ہوئے تھے اور اسی ماہ کی ۲۲ تاریخ ۱۳ھ کو حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہ تختِ خلافت پر بیٹھے تھے اور اسی ماہ کی بیسویں تاریخ کو خاتونِ جنت سیدہ حضرت فاطمۃ الزہراءؓ کی ولادت مبارکہ ہوئی تھی۔ اس ماہ کی نفلی عبادت کا طریقہ حسب ذیل ہے:

چار رکعت نوافل: اس مہینہ کی اول تاریخ میں چار رکعت ادا کرے ہر رکعت میں سورۂ اخلاص تیرہ مرتبہ پڑھے، تو ایک لاکھ نیکیاں لکھی جاتی ہیں اور ایک لاکھ برائیاں دور کی جاتی ہیں۔ (فضائل شہور)

بارہ رکعت نوافل: کتاب فضائل الشہور میں حضرت اخطب بن حسانؒ سے روایت ہے کہ حضرت ابوبکر صدیقؓ اس مہینہ کی شب اول میں بارہ رکعت نماز نفل ادا کیا کرتے تھے۔ اس نماز کے لیے کوئی سورہ خاص نہیں اور اکثر اصحابؓ نے بھی اس پر اتفاق کیا ہے۔

بیس رکعت نوافل: جمادی الثانیہ کی اکیس شب سے آخری تاریخ تک روزانہ ہر شب کو بعد نماز عشاء بیس رکعت نماز دس سلام سے پڑھے۔ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص ایک ایک بار پڑھے۔ اللہ تعالیٰ اس نماز کے پڑھنے والے کو حرمت رجب المرجب کا ثواب عطا کرے گا اس نماز کا مقصد یہ ہے کہ ماہ رجب کے مبارک مہینہ کا استقبال عبادت الٰہی سے کیا جائے۔ اس لیے اس نماز کی فضیلت ہے۔

راہِ ہدایت پر استقامت کا وظیفہ: بزرگوں کا کہنا ہے کہ راہ ہدایت پر استقامت کے لیے یہ وظیفہ بہت مؤثر ہے لہذا جو شخص جمادی الثانیہ کی پہلی تاریخ سے آخری تاریخ تک روزانہ اس وظیفہ کو ۳۱۳ بار پڑھے گا اسے راہ ہدایت پر استقامت نصیب ہو جائے گی۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر دیکھیں)

نیکی کی حقیقت: نیکی کا بتانے والا مثل اس کے کرنے والے کے ہے ☆ کیا نیکی کا بدلہ نیکی کے سوا کچھ اور بھی ہو سکتا ہے؟

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

بعض اوقات ہم اپنے خیالات اور خواہشات کو بھی دوسروں کی طرف منسوب کر دیتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کا اپنے شوہر کے بارے میں شبہ بالکل بے بنیاد ہو۔ کاروباری مصروفیت بھی بعض اوقات مردوں کو گھر سے طویل غیر حاضری پر مجبور کر دیتی ہے

حد سے زائد لاڈ پیار

میرے منجھلے بھائی کو بچپن میں گردے کی تکلیف تھی، اس بیماری نے اسے سب کا لاڈلا بنا رکھا تھا، اس کی ہر جائز و ناجائز خواہش فوراً پوری کی جاتی۔ پانچویں جماعت تک اسے پڑھائی کا بے حد شوق رہا، اپنی جماعت میں ہمیشہ اول آتا۔ لیکن چھٹی میں جب اسے نئے اسکول میں داخل کرایا گیا تو اس کی تعلیم سے ساری دلچسپی جاتی رہی، بہت کم نمبروں سے پاس ہوتا، ایک آدھ بار فیل بھی ہوا۔ اس وقت نویں جماعت میں ہے۔ اسکول سے غیر حاضر رہتا ہے، گھر میں بھی اپنی کتابوں کو ہاتھ نہیں لگاتا، ساری دلچسپی جیپ اور کاروں تک محدود ہے۔ گھر سے کار چرا کر لے جاتا ہے۔ دوست، احباب اور رشتہ داروں نے اس کا نام ''بہرام ڈاکو'' رکھ دیا ہے کہ وہ ہر قسم کی کار اور جیپ کو چابی کے بغیر، تار وغیرہ سے چلا کر لے اُڑتا ہے۔ کئی بار ایکسیڈنٹ کر چکا ہے۔ جہاں پڑول ختم ہو جائے، کار وہیں چھوڑ کر واپس آ جاتا ہے۔ والد صاحب، چچا اور بڑے بھائی نے کئی مرتبہ اسے مارا پیٹا، ڈرایا، دھمکایا، لیکن اس پر ذرا اثر نہیں ہوتا۔ ڈر ہے والد صاحب کسی روز غصے میں آ کر اسے جائداد سے عاق ہی نہ کر دیں۔ گھر میں اس کی کسی سے نہیں بنتی، بہنیں بھی اسے بددعائیں دیتی رہتی ہیں اور وہ ان سے لڑتا جھگڑتا رہتا ہے۔ نوکروں کو بھی پیٹنے سے باز نہیں آتا۔ گھر سے باہر خوش رہتا ہے اور ہر ایک سے اچھی طرح پیش آتا ہے، خدارا کوئی ایسا حل بتائیں کہ میرے بھائی کے سر سے جیپ اور کاریں چلانے کا جنون اُتر جائے اور وہ اپنی پڑھائی میں دلچسپی لینے لگے۔ (خولہ۔ نواں شہر، ہزارہ)

جواب: آپ اپنے بھائی کے کار چلانے کے شوق کو کسی طرح مکمل طور پر پورا کریں۔ اسے دو چار روز کے لیے کسی کے ساتھ کار پر لمبے سفر پر بھیج دیں۔ اس کا کار چلانے کا شوق پورا ہو جائے۔ ہر شوق کی شدت اس کے پورا ہو جانے کے بعد کم ہو جاتی ہے۔ اسے عاق کرنے یا گولی سے مار دینے کی دھمکی نہ دیں۔ ''بہرام ڈاکو'' ہرگز نہ کہیں۔ اگر وہ گھر سے باہر غریبوں کی مدد کرتا ہے اور لوگوں کے ساتھ اچھی طرح پیش آتا ہے لیکن گھر میں ہر ایک سے لڑتا جھگڑتا ہے تو اس کے علاوہ تھوڑا سا قصور ''گھر'' کا بھی ہے۔ اگر اس کا والد، چچا اور بڑا بھائی ہر وقت اسے مارتے پیٹتے رہیں، اور ہر وقت اس کی بہنیں بددعائیں دیتی رہیں، تو اس کا یہی حال ہوگا۔ آپ اسے محبت اور نرمی سے راہ راست پر لانے کی کوشش کریں۔

شکوک و شبہات

میری شادی ہوئی تو میرے شوہر ایک ٹرک ڈرائیور تھے۔ بڑی تنگی ترشی سے دن بسر ہوتے۔ کچھ رقم پس انداز کر کے انہوں نے ایک ٹرک میں حصہ ڈال لیا۔ خدا نے برکت دی تو رفتہ رفتہ روزی میں کشادگی کے اسباب پیدا ہونے لگے اور انہوں نے اپنے دو ٹرک خرید لیے۔ گھر میں خوشحالی آئی تو اچانک ان کا رویہ بدلنے لگا۔ نہ جانے انہیں کیوں ایک دم اپنے بچوں اور مجھ سے نفرت ہوگئی۔ راتوں کو اکثر دیر سے چوروں کی طرح جوتے بغل میں دبائے آتے اور چپکے سے سو جاتے۔ میں سب کچھ دیکھنے پر بھی خاموشی سے کڑھتی رہتی زبان سے کبھی شکایت نہ کی۔ سوچتی یہ کشیدگی کہیں اور نہ بڑھ جائے۔ ایک دو بار پوچھا بھی تو بڑی خوبصورتی سے ٹال گئے۔ پھر مجھے خبر ملی کہ وہ اپنے ایک کنڈیکٹر کے ساتھ رنگ رلیاں مناتے ہیں اور وہ ان کا ہم نوالہ، ہم پیالہ ہے۔ خرچے کا عجیب حال ہے، مجھے کوڑی کوڑی کا محتاج بنا رکھا ہے، قسطوں میں خرچ دیتے ہیں۔ حالانکہ اب بسیں بھی خرید لی ہیں۔ ان کی بے رخی سے تنگ آ کر سوچتی ہوں سب کچھ چھوڑ چھاڑ کر کہیں دور نکل جاؤں، مگر چھوٹے بچوں کے خیال سے سارے ارادے اور منصوبے خاک میں مل جاتے ہیں۔ رو رو کر آنکھوں میں آنسو خشک ہو گئے ہیں، خدا میرے حال پر رحم کرے، کہاں جاؤں، کیا کروں؟ (ک۔ خ۔ اوکاڑہ)

جواب: خوشگوار ازدواجی تعلقات بسا اوقات شکوک و شبہات کی وجہ سے خراب ہو جاتے ہیں۔ میاں بیوی کے لیے یہ لازم ہے کہ فریق ثانی سے متعلق کسی شبہے میں مبتلا ہونے سے پیشتر اس کی پوری تحقیق کر لے۔ بعض اوقات ہم اپنے خیالات اور خواہشات کو بھی دوسروں کی طرف منسوب کر دیتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ آپ کا اپنے شوہر کے بارے میں شبہ بالکل بے بنیاد ہو۔ کاروباری مصروفیت بھی بعض اوقات مردوں کو گھر سے طویل غیر حاضری پر مجبور کر دیتی ہے۔ لوگوں کے کہنے میں نہ آئیں اور حالات کا صحیح جائزہ لیں۔ گھر کے اخراجات کے ضمن میں آپ اپنے شوہر سے تعاون کریں۔ صبر اور سلیقے سے انہیں گھر اور بچوں میں دلچسپی لینے کی طرف راغب کریں۔

بچے کا ہر وقت رونا اور ضد کرنا

میرا چھوٹا بچہ ہر وقت روتا رہتا ہے، ذرا ذرا سی بات پر ضد کرتا ہے، تنگ آ کر کبھی کبھی اسے پیٹ بھی ڈالتے ہیں۔ پٹنے کے بعد تھوڑی دیر کے لیے چپ ہو جاتا ہے۔ لیکن پھر دوبارہ رونا شروع کر دیتا ہے۔ کئی ڈاکٹروں کو دکھا چکا ہوں، سب کا یہی کہنا ہے اسے کوئی جسمانی بیماری نہیں۔ پیدا ہونے کے بعد چھٹے دن ہم نے اس کے ختنے کرا دیے تھے جس کی وجہ سے اسے بڑی تکلیف کا سامنا کرنا پڑا۔ پورے دو مہینے میں جا کر تندرست ہوا۔ اسی زمانے میں اُس نے راتوں کو اُٹھ کر رونا شروع کیا۔ ابتدا میں ہمارا خیال تھا، تکلیف کی وجہ سے روتا ہے، لیکن اب تین سال کا ہو چکا ہے اور حالت نہیں بدلی، سوتے میں سر ہلاتا رہتا ہے اور ہمیشہ والدہ کا دوپٹہ سر پر ڈال کر یا دونوں ہاتھوں سے مضبوطی کے ساتھ پکڑ کر سوتا ہے، دوپٹہ کھینچنے کی کوشش کریں، تو فوراً جاگ جاتا ہے اور رونا شروع کر دیتا ہے ہم سب بڑے پریشان ہیں لیکن اس کی عجیب و غریب بیماری کو کوئی علاج سمجھ میں نہیں آتا، خدارا ہماری مشکل حل ہو جائے۔ (عبداللطیف قریشی۔۔ بہاول پور)

جواب: اس عمر میں بچے اکثر روتے ہیں، یہ کوئی تشویش کی بات نہیں۔ مارنے سے بچے کی حالت سدھرنے کی بجائے مزید بگڑے گی۔ آپ بچے میں کھلونوں سے کھیلنے کی عادت پیدا کریں۔ اسی طرح اس کی ضد اور رونے میں کمی واقع ہوگی۔ منہ پر دوپٹہ اوڑھ کر سونے کا یہ مطلب ہے کہ بچہ اپنی ماں سے شدید محبت کرتا ہے اور اس کے ساتھ سونے کی خواہش رکھتا ہے اگر بچے کے ساتھ ماں باپ کی محبت میں کوئی کمی واقع ہوئی ہے، تو اس کی والدہ کو چاہیے کہ وہ اس کی تلافی کرے۔ بچپن میں ختنے کا، بچے کی حالیہ ضد اور اس کے رونے سے کوئی تعلق نہیں۔

معصوم اور ڈرپوک ✱ قرض ذہنی دباؤ کا باعث ✱ قوتِ برداشت کا خاتمہ ✱ مایوسی کا شکار ✱ احساسات کے اثرات

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ راز داری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

معصوم اور ڈرپوک

(ارم خان۔۔۔لاہور)

بی ایس سی کی طالبہ ہوں، مجھے اپنی کم مائیگی کا احساس رہتا ہے۔ کالج میں کسی سے بات کرتی ہوں تو الفاظ بخوبی منہ سے نہیں نکلتے۔ کالج کی لڑکیوں کو دیکھ کر یوں لگتا ہے جیسے مجھ میں کوئی خوبی نہیں اور ساری لڑکیاں مجھ سے بہتر اور اچھی ہیں۔ اپنے اوپر اعتماد ختم ہوتا جا رہا ہے۔ لوگ مجھے معصوم اور ڈرپوک کہتے ہیں۔ میرا دل پڑھائی سے ہٹتا جا رہا ہے کبھی یوں لگتا ہے کہ اللہ اور رسول ﷺ اور والدین کی محبت میرے اندر سے کم ہوتی جا رہی ہے۔ ان تمام باتوں نے میری زندگی کو تلخ بنا دیا ہے۔

جواب: آپ کے اندر کم مائیگی کا احساس درست نہیں ہے یعنی اس کی حقیقت، خیال کے علاوہ کچھ نہیں ہے۔ رات کو سونے سے پہلے ایک سو ایک بار **یا اللہ یا کریم** پڑھ کر اپنے ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ کم از کم چار ماہ تک یہ عمل کریں۔

استقامت

(جمشید۔۔۔ہری پور)

ہمارے گھر والے جس کام کو کرتے ہیں، اس میں نقصان کا سامنا کرنا پڑتا ہے، نتیجے میں قرض بڑھ رہا ہے اور اس کی ادائیگی کی صورت نہیں بنتی، ہر کام کو پوری ایمانداری اور نیک نیتی سے کرتے ہیں لیکن ہمارے معاشرے میں رائج اقدار کی وجہ سے ناکامی و مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ معاشرے میں سفارش، رشوت اور اقرباء پروری کا رواج راہ میں رکاوٹ بنتا ہے، ہم نے دو لاکھ بار آیت کریمہ کا بھی ورد کیا ہے اور اب دوبارہ اسی کا ورد کرنے کا ارادہ کر رہے ہیں۔ مشکلات کے ازالے اور قرض سے نجات کے لیے ہمیں کوئی دعا بطور ورد تلقین کریں۔

جواب: پوری محنت اور کوشش کے ساتھ کام جاری رکھیں اور استقامت سے کام لیں، اللہ تعالیٰ استقامت کو پسند کرتے ہیں اور ضرور کسی نہ کسی طرح اس کا صلہ عطا فرماتے ہیں، آپ کے گھر والے روزانہ رات کو گیارہ بار آیت الکرسی پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں اور فضل و کرم طلب کیا کریں، ان شاء اللہ کسی نہ کسی شکل میں آپ کا مسئلہ حل ہو جائے گا۔

طرز فکر

(سمیرا گل۔۔۔اٹک)

ہمارے گھر میں صرف چار افراد ہیں اور گھر میں ہر وقت لڑائی جھگڑا رہتا ہے۔ معاشی حالات تو اچھے ہیں لیکن یہ کہنا صحیح ہوگا کہ برکت ختم ہوگئی ہے۔ کوئی بات شروع ہو، اختلاف اور لڑائی پر جا کر ختم ہوتی ہے۔ والدہ کا حال یہ ہے کہ نماز کے علاوہ تہجد کے نوافل بھی پڑھتی ہوں اور تلاوت بھی روزانہ کرتی ہوں۔ لیکن لڑائی میں ان کا کردار سب سے زیادہ ہوتا ہے، کوئی ایسا وظیفہ بتا دیں کہ برکت ہو جائے اور ایسی دعا یا اسم بتا دیں کہ جسے ہم گھر میں آویزاں کر دیں اور لوگ پڑھ لیا کریں۔

جواب: عبادت اور اوراد کے ساتھ طرز فکر بھی منسلک ہوتی ہے اور فکر سے ہی نتائج سامنے آتے ہیں، جب تک آدمی کسی نہ کسی طور پر اپنا ارادہ شامل نہ کرے طرز فکر میں پیچیدگی سے ہی اختلافات اور لڑائی جھگڑے جنم لیتے ہیں۔ آپ کسی عمدہ کاغذ پر "**بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ. يَا حَفِيْظُ، يَا حَفِيْظُ، يَا حَفِيْظُ، يَا بَدِيْعُ، يَا بَدِيْعُ، يَا بَدِيْعُ، يَا بَدِيْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَيْرِ يَا بَدِيْعُ**" خوشخط لکھوا کر کسی ایسی جگہ پر آویزاں کر دیں یا کسی مناسب جگہ چوکھٹ پر پنوں سے لگا دیں جہاں سب گھر والوں کی نگاہ پڑتی ہو اور سب گھر والے بھی اس نقش کو آتے جاتے دیکھا کریں اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ اپنا فضل و کرم فرمائیں۔

قرض ذہنی دباؤ کا باعث

(زمان منیر۔سمندری)

میرے والد پریشانیوں میں گھرے ہوئے ہیں۔ والد اور چچا کا مشترکہ کاروبار ہے جس میں روز بروز نقصان کا سامنا ہے اسی لیے والد اور چچا میں بالکل نہیں بنتی۔ کبھی اتنی لڑائی ہو جاتی ہے کہ بات مرنے مارنے تک پہنچ جاتی ہے اور کبھی حال یہ ہو جاتا ہے کہ دونوں میں خوب نبھنے لگتی ہے۔ والد صاحب پر قرض زیادہ ہو گیا ہے اور یہ بات ان کے لیے بہت ذہنی دباؤ کا باعث بن گئی ہے۔ والد صاحب کے لیے کوئی اسم یا دعا ورد کے لیے بتا دیں کہ اللہ تعالیٰ ان کو مسائل سے نکال دے۔

جواب: والد صاحب سے کہیں کہ وہ روزانہ آیت الکرسی گیارہ بار نماز عشاء کے بعد کسی بھی وقت پڑھ لیا کریں کاروباری معاملات میں دیانت اور اخلاق کو ہمیشہ مدنظر رکھیں۔

کسی پر جبر کرنا منع ہے

(صدف، حیدرآباد)

میرے والد کو دو بار فالج اور ایک بار دل کا دورہ پڑ چکا ہے سب لوگ انہیں سمجھاتے ہیں کہ نماز شروع کرو، کلمے کا ورد کیا کرو لیکن وہ نہیں مانتے صرف عید کی نماز ادا کرتے ہیں۔ ہمارے کہنے پر وہ کہتے ہیں کہ کل سے یہ باتیں شروع کروں گا لیکن کل نہیں کرتے، اس وجہ سے اکثر امی ابو کی لڑائی ہوتی ہے۔ والد کے مزاج کو بدلنے کے لیے کوئی دعا بتا دیں۔ میں جس لڑکے سے شادی کی خواہش مند ہوں وہ برسر روزگار ہے، میرے گھر والے بھی انکار نہیں کریں گے، پھر بھی نہ جانے وہ لڑکا اور اس کے گھر والے ہمارے یہاں نہیں آتے، لڑکے کی مرضی نہ جانے کیا ہے۔ جلد شادی کے لیے کوئی وظیفہ بتا دیں۔

جواب: قانونِ قدرت کے مطابق کسی پر جبر کرنا منع ہے۔

اس قانون کی روشنی میں آپ اپنی والدہ سے کہیں کہ وہ والد سے الجھنا ترک کر دیں اس سے والد کی طبیعت مزید خراب ہو گی۔ آپ یا والدہ صبح کے وقت اکیس بار " الٓر o تِلْکَ آیٰتُ الْکِتٰبِ الْمُبِیْنِ اَلرَّحِیْمُ اَلرَّحِیْمُ یَا اَللّٰہُ یَا حَفِیْظُ" پانی پر دم کر کے والد کو پلایا کریں۔ آپ نے اپنی شادی کے حوالے سے جو مسئلہ تحریر کیا ہے وہ پوری طرح واضح نہیں ہے کہ اصل مسئلہ کیا ہے۔ اگر مسئلے کے الفاظ کو اسی طرح سمجھا جائے تو بات واضح ہے کہ لڑکے کے گھر والے آپ کے ہاں اس لیے نہیں آرہے کہ وہ آنا نہیں چاہتے، اگر آپ لڑکے کی مرضی نہیں جانتیں تو صاف ظاہر ہے کہ لڑکا بھی دلچسپی نہیں رکھتا۔ اس حوالے سے کسی وظیفے کا پڑھنا ہمارے نزدیک سود مند نہیں ہے۔

اعصابی کمزوری اور مرگی

(عبدالوحید۔۔۔لاہور)

میرے بھائی کی عمر تیس سال ہے۔ گزشتہ چار سال سے انہیں دورے پڑتے ہیں تشخیص سے یہ پتہ چلا ہے کہ انہیں ذہنی دباؤ ہے، کچھ لوگ کہتے ہیں کہ انہیں مرگی ہے۔ لوگ کہتے ہیں کہ ان کی شادی کر دی جائے تو ٹھیک ہو جائیں گے لیکن ان کا رشتہ نہیں طے ہوتا۔ بھائی کو دورہ ہمیشہ دن کے وقت پڑتا ہے۔ ایک دورے کے چند گھنٹوں بعد دوبارہ دورے کی کیفیات پیدا ہو جاتی ہیں۔ چہرے کے نقوش بدل جاتے ہیں۔ آنکھیں اوپر کو چڑھ جاتی ہیں۔ ہاتھ پیر مڑ جاتے ہیں، چہرے کا رنگ سیاہی مائل ہو جاتا ہے۔ جسم کو جھٹکے لگتے ہیں اور پھر دائیں طرف گر جاتے ہیں۔ منہ سے جھاگ نکلنے لگتا ہے۔ سر میں درد کی شکایت کرتے ہیں، پھر سو جاتے ہیں۔ سونے کے بعد اٹھتے ہیں تو قے ہو جاتی ہے۔ ہوش میں آنے کے بعد پوچھتے ہیں کہ مجھے کیا ہوا تھا۔ دورہ اچانک پڑتا ہے اور وہ جہاں کہیں ہوں زمین پر گر جاتے ہیں۔

جواب: یہ بات ظاہر ہے کہ بھائی اعصابی مریض ہیں اور زیادہ امکان مرگی کا ہے۔ آپ کا خط ظاہر کرتا ہے کہ صحیح تشخیص یا علاج کی طرف زیادہ توجہ نہیں دی گئی ہے۔ آپ کسی ماہر اعصاب و دماغ سے مشورہ کریں اور پھر علاج پر سنجیدگی سے توجہ دیں۔ اس موقع پر ان کی شادی کا خیال ذہن سے نکال دیں۔ علاج اور احتیاط کے ساتھ یہ عمل کریں کہ روزانہ رات کو کسی وقت کوئی فرد باوضو ہو کر ایک بار 'یا ودود' پڑھ کر ان کے سر پر دم کر کے ہاتھ سر سے لیکر پورے چہرے پر پھیر دیا کریں اس عمل کو عرصہ تک جاری رکھیں۔

قوتِ برداشت

(رائے کاشف رضا۔قصور)

میری عمر اٹھارہ سال ہے میں گھر کے تمام امور کو خوشدلی اور دل جمعی سے نمٹاتا ہوں اور محنت سے قطعی نہیں گھبراتا، میرا ایک ماہ سے حال یہ ہے کہ ذرا سا چلتا ہوں تو ٹانگیں کانپنے لگتی ہیں اور سانس کھینچ کر لینا پڑتا ہے، ذرا سا کام ایک بوجھ محسوس ہوتا ہے، دل چاہتا ہے کہ لیٹا رہوں، ذرا سی بات پر غصے میں آکر زور زور سے باتیں کرنے لگتا ہوں، برداشت ختم ہوتی جا رہی ہے اور طبیعت میں غصہ آتا جا رہا ہے۔

جواب: جسم میں بعض کیمیاوی تبدیلیوں کی وجہ سے احساسات بدل جاتے ہیں جسے عرف عام میں کمزوری بھی کہتے ہیں۔ بعض کام کرنے پر آپ کمزوری بھی محسوس کرتے ہوں گے۔ آپ کسی اچھے معالج سے مشورہ کر لیں روزانہ صبح پانی پر اکیس بار " الٓر o تِلْکَ آیٰتُ الْکِتٰبِ الْمُبِیْنِ اَلرَّحِیْمُ اَلرَّحِیْمُ یَا اَللّٰہُ یَا حَفِیْظُ" پڑھ کر دم کر کے پیا کریں شام یا رات کو ایک بار سورۂ فلق پانی پر دم کر کے پیا کریں، انشاء اللہ جلد طبیعت میں بہتری محسوس کریں گے۔

احساسات کے اثرات

(فرح عدیل۔۔۔لاہور)

میرا ذہن واہموں اور وسوسوں سے بھر گیا ہے۔، دنیا کی سرگرمیاں عجیب وغریب محسوس ہوتی تھیں، بڑی مشکلوں سے اس کیفیت میں کمی ہوئی لیکن ان احساسات نے ذہن پر کافی اثرات چھوڑے ہیں۔ ایک نا معلوم بے چینی اندرونی طور پر محسوس کرتی ہوں، آپ مجھے نقطہ بینی کی اجازت اور طریقے سے آگاہ کر دیں۔ دوسرا مسئلہ میری بہن کا ہے، اس کی آنتوں اور گردوں پر ورم ہے، بہت علاج کرائے لیکن بیماری ختم نہیں ہوئی۔

جواب: آپ فی الوقت نقطہ بینی نہ کریں، علی الصباح ننگے پیر زمین پر کھڑی ہو جائیں اور ''سورۂ فلق'' ایک بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ سر سے لیکر پاؤں تک پھیر لیں، اس طرح پانچ بار کیا جائے، رات سونے سے پہلے " اِنَّ اللّٰہَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ" گیارہ بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ سر اور پورے چہرے پر پھیر لیں اس طرح تین بار کریں۔ بہن کے مسئلے میں عرض ہے کہ باوضو ہو کر گردوں اور آنتوں کے مقام پر اسم ذات اللہ ایک بار پڑھ کر انگشت شہادت پر دم کر کے لکھ دیا کریں۔ (والدہ یہ عمل کرے)

مایوسی کا شکار

(محمد ادریس۔کوٹ ادو)

میں آٹھ سال سے پریشانیوں اور مشکلات میں گرفتار ہوں۔ حالات خراب سے خراب تر ہوتے جا رہے ہیں اسی دوران میری ملازمت بھی چلی گئی۔ کسی کام میں کامیابی نہیں ہوئی۔ مایوسی کا شکار ہو گیا ہوں۔ کئی عمل اور وظیفے کیے لیکن بے اثر ثابت ہوئے۔ میرے حالات کی مناسبت سے کوئی مؤثر اسم تلقین فرمائیں۔

جواب: مایوسی سے بچیں کہ مایوسی انسان کو عمل اور کامیابی سے دور لے جاتی ہے۔ وظائف واوراد کا پڑھنا اس لیے ہوتا ہے کہ انسان کو اللہ تعالیٰ کی کسی صفت سے فیض حاصل ہو اور اس کی قوت یقین اور عمل میں اضافہ ہو۔ چنانچہ انسان کو وظائف کے ساتھ ساتھ عمل سے کام لینا چاہیے اور کوشش ترک نہیں کرنی چاہیے۔ اس معاملے میں کسی مخصوص کام یا نوکری کو ذہن میں رکھنے کے بجائے حالات کے تحت جو کام ملے اسے شروع کر کے عمل کی ابتداء کریں۔ آپ کے لیے اللہ تعالیٰ کے اسم "یَا وَھَّابُ" کا ورد بابرکت ثابت ہو گا۔ روزانہ نماز عشاء یا نصف شب کے بعد تین سو بار پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں حالات بہتر ہونے کی دعا کیا کریں۔

ہیپاٹائٹس کا مجرب علاج

نسخہ: (1) تخم کاسنی 2 چھٹانک (2) بیج کاسنی 2 چھٹانک (3) گل نیلوفر 2 چھٹانک (4) آلو بخارہ 4 چھٹانک (5) چھوٹی الائچی چند ایک (6) چینی ڈیڑھ کلو

تمام ادویات کو کوٹ کر 3 کلو پانی میں بھگو کر ابال لیں۔ جب پانی چوتھائی رہ جائے، چینی ڈال کر شربت تیار کریں۔ 3 بڑے چمچ دن میں 4 بار استعمال کریں۔ ایک یا تین ماہ تک۔ یہ نسخہ ایک صاحب لوگوں کو بنا کر دیتے ہیں۔ بڑی مشکل سے نسخہ لیا ہے۔ یہ تجارتی راز ہے۔ عبقری کے قارئین کے لیے ارسال ہے۔ (مرسلہ: شاہد ارسلان۔کراچی)

بخل اور بد اخلاق: دو خصلتیں کسی ایماندار آدمی میں جمع نہیں ہوسکتیں۔ ایک بخل اور دوسری بد خلقی ☆ پیٹ سے بڑھ کر کوئی بدترین برتن نہیں

انجیر نے مجھے کان کے مسلسل آپریشن سے بچالیا

میرے کان کی بیماری دراصل موروثی ہے۔ میرے والد اور دادا سے چلی آرہی ہے۔ ہوش سنبھالتے ہی ناک، کان اور گلے کا ایک آپریشن ہوا۔ (تحریر: میاں عمران اعجاز۔ آصف بلاک اقبال ٹاؤن لاہور)

کان کے متعلق ایک معجزانہ علاج پیش خدمت ہے۔ میرے کان کا مسئلہ پیدائشی بلکہ موروثی تھا۔ یہ بیماری میرے والد اور دادا سے چلی آرہی ہے۔ ہوش سنبھالتے ہی ناک، کان اور گلے کا ایک آپریشن ہوا۔ مگر کچھ عرصہ تک تو ناک اور گلہ ٹھیک رہا مگر کان بہنا شروع ہوگیا۔ پھر بس ہر وقت روئی جیب میں رکھتا یا میں روئی ڈھونڈتا رہتا تھا اور کانوں میں روئی دیتا رہتا تھا۔ دایاں (Right) کان ہی خراب تھا اور وہی ہمیشہ بہتا تھا۔ بعض دفعہ تو خود شرم آتی تھی کہ کیا کان سے ہر وقت پیپ نکلتی رہتی ہے اور بو بھی آتی ہے۔ پھر 8th کلاس کے بعد ایک آپریشن ہوا مگر کچھ عرصہ بعد پھر وہی حالت۔ بعد میں تو میں ایسا عادی ہوگیا تھا کہ اگر کوئی مجھے کہتا تھا کہ کچھ علاج کرالو تو میں یہی کہتا تھا کہ یہ مسئلہ تو ٹھیک نہیں ہوسکتا ہاں کچھ اور ہوا تو سوچوں گا۔ والدین علیحدہ پریشان رہتے تھے اور میرا کان تو ایسا تھا کہ جیسے اندر کسی نے پیپ کا پمپ لگایا ہوا ہے جو کبھی نہیں رکے گا۔ Masters کرنے کے بعد تک یہی حال رہا۔ آپ اندازہ نہیں کرسکتے کہ یہ عرصہ کیسے گزرا ہوگا۔ لکھنے اور ہونے کا فرق ہے۔ بعض دوست تو کہتے تھے کہ تمہاری تو اندر سے دماغ کی ہڈی بھی گل گئی ہوگی۔ لیکن میں ان باتوں کو سننے کا عادی ہو چکا تھا اس لیے مجھے فرق نہیں پڑتا تھا۔ ایک دفعہ والدہ ناراض ہوئیں کہ تم ڈاکٹر کو دکھاؤ میں چلا تو گیا مگر مجھے پتا تھا کہ کچھ نہیں ہونا ایک Specialist نے کہا کہ آپریشن ہوگا اور -/35,000 روپے کا خرچہ ہے مگر گارنٹی نہیں ڈاکٹر صاحب نے جو کہا وہ مجھے پہلے سے پتا تھا۔ پھر حکیم صاحب نے انجیر کا نسخہ بتایا کہ روزانہ رات کو 6 انجیر کے دانے آدھے آدھے کرکے 3 گلاس پانی نیم گرم کرکے رات کو بھگودیں۔ صبح نہار منہ سارا پانی بھی پی جائیں اور ساری انجیر بھی کھا جائیں۔ دیکھنے میں تو عجیب ہی لگتا تھا کہ انجیر کا کان سے کیا تعلق اور کان بھی وہ جو پچھلے 25 سالوں سے بہتا ہو۔ لیکن بہر حال میں نے خوب پختہ ارادہ کرلیا کہ بس اب یہی علاج کروں گا۔ اگرچہ ''ماسٹر ان کمپیوٹر سائنس'' والے شخص کا اپنے ذہن کو یہ سمجھانا مشکل تھا کہ انجیر سے کان ٹھیک ہوجائے گا۔ خیر میں نے روز کا عمل شروع کردیا۔ جب بھی حکیم صاحب سے ملتا تو یہی کہتا کہ فرق نہیں پڑ رہا مگر وہ یہی فرماتے کہ فرق پڑ جائے گا میں نے اتنی پابندی سے یہ نسخہ استعمال کیا کہ کھانا رہ جاتا تھا مگر انجیر والا عمل نہیں رہتا تھا۔ شاید 2 مہینے یہ عمل کیا ہوگا اور یہ دو ماہ شاید اسی لیے لگے کہ 25 سالہ پرانا مسئلہ تھا۔ مگر اس کے بعد تو بس یہی سوچتا ہوں کہ یہ معجزہ ہی ہے۔ انجیر کے عمل کو سال کو زیادہ ہوگیا ہے مگر مجال ہے کہ کان کبھی بہا ہو۔ ایسا خشک ہوا کہ جیسے کوئی مسئلہ تھا ہی نہیں۔ اب یہ صرف اللہ کی شفا ہے اور حکیم صاحب کی دعائیں۔ اللہ کا کرم ہے کہ یہ بیماری جڑ سے ختم ہوگئی۔ یہ کان کے متعلق میری آپ بیتی ہے مجھے تو اب جو بھی کان کا مسئلہ کہتا ہے تو میں اسے انجیر ہی بتاتا ہوں۔ لوگ تو یہ بھی کہتے ہیں کہ اتنے پڑھے لکھے ہوکر بھی کیا بات کہتے ہو مگر چونکہ میرا عملی ایک نمونہ ہے تو میں کسی کی نہیں سنتا۔

(بقیہ: بڑوں کا بچپن اور عظیم ماں)

وہ نیک بندہ بھی کہیں سفر پر جارہا تھا۔ اس کو جاکر سلام کیا۔ اس نے علیکم السلام کہا۔ اس نے کہا مجھے تیرے کان میں ایک بات کہنی ہے۔ اس نے کہا کہو اس نے کان میں کہا میں ملک الموت ہوں۔ اس نے کہا بہت اچھا کہ آپ کا آنا بڑا مبارک ہے۔ ایسے شخص کا آنا جس کا فراق بہت طویل ہو گیا تھا۔ مجھ سے تو جتنے آدمی دور ہیں، ان میں سے کسی سے بھی ملاقات کا اتنا اشتیاق نہ تھا جتنا تمہاری ملاقات کا تھا۔ فرشتے نے کہا کہ تم جس کام کے لیے گھر سے نکلے ہو، اس کو جلدی پورا کرلو۔ اس نے کہا مجھے حق تعالیٰ شانہٗ سے ملنے سے زیادہ محبوب کوئی بھی کام نہیں ہے۔ فرشتے نے کہا کہ تم جس حالت پر مرنا اپنے لیے پسند کرتے ہو، میں اسی حالت میں جان قبض کروں گا۔ اس شخص نے کہا کہ تمہیں اس کا اختیار ہے؟ فرشتے نے کہا: مجھے یہی حکم دیا گیا ہے (کہ تمہاری خوشی کا اتباع کروں) اس شخص نے کہا: کہ اچھا تو مجھے وضو کرکے نماز پڑھنے دو اور جب میں سجدہ میں جاؤں تو میری روح قبض کرلینا۔ چنانچہ اس نے نماز شروع کی اور سجدہ میں اس کی روح قبض کی گئی۔ (مرسلہ: حافظ ریاض الحسن۔ ننکانہ)

دوا آزمودہ ٹوٹکے عبقری کے قارئین کے لیے

شدید ترین خارش کے لیے گندھک میں سرسوں کا تیل ملا کر لگانے سے چند دنوں میں خارش کا خاتمہ ہوجاتا ہے۔ آدھی مقدار میں سرسوں کا تیل اور آدھی مقدار میں گندھک۔

ایک سے دو ماہ کے بچے کی ناف اگر باہر کو آئے اور کبھی ہو تو اس پر صرف ایک دفعہ نمک چھڑکنے سے دو تین گھنٹے کے اندر وہ ناف غائب ہوجاتی ہے اور خشک ہوکر اندر کو چلی جاتی ہے۔

(مرسلہ: طاہرہ عزیز۔ گوجرانوالہ)

دنیا کی کمائی آخرت کا ثواب

اس ذات کی قسم جس نے مجھے حق دے کر بھیجا ہے، محمد ﷺ کے گھرانے کے کسی گھر میں ۳۰ دن سے آگ نہیں جلی

(تحریر: ابولبیب شاذلی)

حضرت محمد ﷺ کو حضرت جبرائیل علیہ السلام نے پانچ کلمات سکھائے پھر حضرت محمد ﷺ نے بھی پانچ کلمات حضرت فاطمہؓ کو سکھائے اور حضرت فاطمہؓ کے واسطے سے پوری امت کو ملے۔

حضرت سوید بن غفلہؒ کہتے ہیں کہ حضرت علیؓ پر ایک مرتبہ فاقہ آیا تو انہوں نے حضرت فاطمہؓ سے کہا اگر تم حضور ﷺ کی خدمت جاکر کچھ مانگ لو تو اچھا ہے۔ چنانچہ حضرت فاطمہؓ حضور ﷺ کے پاس گئیں، اس وقت حضور ﷺ کے پاس حضرت ام ایمنؓ موجود تھیں۔ حضرت فاطمہؓ نے دروازہ کھٹکھٹایا تو حضور ﷺ نے حضرت ام ایمنؓ سے فرمایا یہ کھٹکھٹاہٹ تو فاطمہؓ کی ہے آج اس وقت آئی ہے پہلے تو کبھی اس وقت نہیں آیا کرتی تھی پھر حضرت فاطمہؓ اندر آگئیں اور انہوں نے عرض کیا یارسول اللہ ﷺ! ان فرشتوں کا کھانا **لاَ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ، سُبْحَانَ اللّٰهِ اور اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ** کہنا ہے ہمارا کھانا کیا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا: اس ذات کی قسم جس نے مجھے حق دے کر بھیجا ہے، محمد ﷺ کے گھرانے کے کسی گھر میں ۳۰ دن سے آگ نہیں جلی، ہمارے پاس چند بکریاں آئی ہیں اگر تم چاہو تو پانچ بکریاں تمہیں دے دوں اور اگر چاہو تو تمہیں وہ پانچ کلمات سکھادوں جو حضرت جبرائیل علیہ السلام نے مجھے سکھائے ہیں۔ حضرت فاطمہؓ نے عرض کیا نہیں بلکہ مجھے تو وہی کلمات سکھا دیں جو آپ کو حضرت جبرائیل نے سکھائے ہیں حضور ﷺ نے فرمایا کہ تم یہ کہا کرو۔ **یَا اَوَّلَ الْاَوَّلِیْنَ وَیَا آخِرَ الْاٰخِرِیْنَ وَیَا ذَاالْقُوَّةِ الْمَتِیْنِ وَیَارَاحِمَ الْمَسَاکِیْنِ وَیَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ۔** پھر حضرت فاطمہؓ واپس چلی گئیں۔ جب حضرت علیؓ کے پاس پہنچیں تو حضرت علیؓ نے پوچھا کیا ہوا؟ حضرت فاطمہؓ نے کہا میں آپ ﷺ کے پاس سے دنیا لینے گئی تھی لیکن وہاں سے آخرت لیکر آئی ہوں، حضرت علیؓ نے کہا پھر تو یہ دن تمہارا سب سے بہترین دن ہے۔

(بحوالہ: حیاۃ الصحابہ جلد ۳ صفحہ ۵۶)

درد میں سکون کے لیے: یَا مُغْنِیُ ایک بار پڑھ کر ہاتھوں پر دم کرکے درد کی جگہ پر ملنے سے ان شاء اللہ عزوجل سکون ملے گا

سورۂ یسین کے آزمودہ کمالات ومشاہدات

اکتالیس مرتبہ سورۂ یسین شریف پڑھ کرروروکران دونوں قبائل کی صلح کے لیے دعا کی تمام ساتھی رورہے تھے، دعا ختم ہونے پرفائرنگ بھی ختم ہوگئی مسجد نمازیوں سے بھرگئی بازار کھل گئے (پروفیسر، ڈاکٹرنوراحمدنور۔فزیشن ملتان)

وضع حمل میں دشواری کے مشاہدات:

سورۂ یسین شریف کو اس موقعہ پر کئی بار آزمایا۔ چند سال قبل میری ایک عزیزہ وضع حمل کے لیے لیبرروم میں داخل ہوئی لیڈی ڈاکٹر نے بتایا کہ بچہ الٹا ہے اور تقریباً ۱۲ گھنٹے میں فراغت ہوگی، ابھی کافی دیر ہے۔ میں نے سورۂ یسین شریف پڑھ کر بی بی کو پلادی۔ تو آدھ گھنٹے میں بی بی فارغ ہوکر گھر چلی گئی۔ اس کے بعد لیڈی ڈاکٹر نے جب لیبرروم آنے کے لیے نرس کوفون کیا تو نرس نے بتایا کہ وہ بی بی تو فارغ ہوکر گھر بھی چلی گئی اور کوئی بھی دقت پیش نہیں آئی۔ یہ بات سن کر لیڈی ڈاکٹر نے مجھے فون کیا کہ یہ کیسے ہوا؟ میں نے اس کو سورۂ یسین شریف والی بات بتائی تو وہ محترمہ حیران رہ گئی۔

چند ماہ بعد اس طرح میری ایک عزیزہ کا وضع حمل ہونا تھا۔ لیڈی ڈاکٹر نے ۱۲ گھنٹے کا پروگرام بتایا مگر باری تعالیٰ نے سورۂ یسین شریف کی برکت سے بخیریت ایک گھنٹہ کے اندر اندر فارغ کردیا اور لیبرروم والے سارے حضرات حیران رہ گئے۔ میں نے ان کو سورۂ یسین شریف کی برکات بتائیں تو وہ بہت حیران ہوئے۔ اصل بات دین سے دوری ہے اللہ تعالیٰ ہمیں اپنے کلام کا یقین عطا فرمائے۔ آمین۔

مولانا محمد اسلم مرحوم نشتر کالج ملتان کے خطیب رہے ہیں۔ ایک دن ان کی زیارت کے لیے گیا تو وہاں ایک غریب آدمی بیٹھا رورہا تھا اور مولانا مرحوم کو بتا رہا تھا کہ اس کی بیوی دو دن سے لیبرروم میں داخل ہے اس کا وضع حمل ہونا تھا، بچہ ٹیڑھا ہونے کی وجہ سے بہت دیر ہوگئی، اب ڈاکٹروں نے بڑا آپریشن تجویز کیا تھا علاج پر کافی رقم خرچ کرچکا تھا اور خون کی دو بوتلیں بھی فراہم کرنا تھیں۔ مولانا مرحوم نے تھوڑا سا پانی میرے سامنے منگوایا سورۂ یسین شریف پڑھی اور مریضہ کو پلانے کے لیے روانہ کردیا۔ اللہ کی شان یہ پانی پلانے کے فوراً بعد وضع حمل ہوگیا اور آپریشن کے تمام پروگرام ختم ہوگئے۔

دوقبائل میں صلح: تقریباً ۱۲ سال قبل بٹ گرام سے آگے گجبوڑی کے علاقے میں ایک دفعہ دعوت والوں کے ساتھ جانا ہوا۔ ہمارے امیر محکمہ حیوانات کے ڈائریکٹر تھے۔ گجبوڑی ایک بہت بڑا پہاڑ ہے جس کی مختلف بلندیوں پر پانچ شہر آباد ہیں اور ہر ایک کی علیحدہ مسجد ہے۔

جونہی ہم اس پہاڑ کے قریب ہوئے تو سب سے پہلے پولیس والوں سے ملاقات ہوئی۔ پولیس والے ہمیں دیکھ کر خوش ہوئے اور بتایا کہ یہاں ایک چشمہ پر جھگڑا چل رہا ہے پچھلے اٹھارہ دن سے دو قبائل میں جنگ جاری ہے، بیس آدمی مر چکے ہیں، لاکھوں روپے کا اسلحہ ضائع ہوچکا ہے۔ یہ خبر ہمارے لیے پریشان کن تھی۔ ہم نیچے والی مسجد میں داخل ہوئے عصر کا وقت تھا، نماز پڑھی اور اس کے بعد فائرنگ شروع ہوگئی اوراوپر پہاڑ والے نیچے والوں پر گولیاں برسا رہے تھے اور نیچے والے چھپ کر اوپر فائرنگ کررہے تھے جنگ کا سماں تھا۔ تمام دعوت والے روزے سے تھے مغرب کی اذان دی کوئی بھی مسجد میں نہ آیا۔ ہمارے کھانے پینے کو کچھ نہ تھا۔ کھجور کے ایک دانے سے افطاری کی، پانی نہ مل سکا۔

تھوڑی دیر کے بعد فائرنگ رک گئی بازار کھل گئے اور ہم نے اللہ کا شکر ادا کیا۔ دوسرے دن ایس پی، اسسٹنٹ کمشنر وغیرہ وہاں آگئے۔ ہمارے دوستوں سے ملے اور کہا کہ پٹھان، دعوت والوں کی بات مانتے ہیں آپ ان دونوں قبائل میں صلح کرادیں۔ دونوں قبائل کے بزرگوں کو پولیس نے بلوایا۔ ہمارے امیر صاحب اور مجھے صلح کرانے کے لیے بلایا گیا ہم دونوں نے فریقین کی بات سنی پھر دونوں کو صلح کی ترغیب دی اللہ کا واسطہ دیا کئی گھنٹے تک ہم منتیں کرتے رہے، مگر ناکام رہے۔ ایس پی اور اے سی صاحب نے آخر تنگ آکر ان کو دھمکیاں دیں اور دونوں قبائل نے ان کو برا بھلا کہا معاملہ اور بگڑ گیا۔ ہم سب بہت پریشان تھے، نکلنے کا کوئی راستہ نہ مل رہا تھا۔ آخر مسجد میں واپس آئے تو فائرنگ دوبارہ شروع ہوگئی ہمارے سامنے ایک آدمی مرا پڑا تھا۔ عصر کا وقت ہوا اور عصر گزر گئی اسی طرح مغرب گزر گئی اور عشاء کا وقت بھی گزر گیا کھانے پینے کو کچھ بھی نہ ملا کیوں کہ بازار بند تھے پانی نہ ملتا تھا اس لیے آدھی رات تک بھوک اور پیاس میں گزارہ کیا۔ افطاری کے لیے کچھ نہ ملا۔ آخر اللہ تعالیٰ کی ذات کی طرف متوجہ ہوئے۔ امیر صاحب نے سورۂ یسین پڑھ کر دعا کرنے کی ترغیب دی، اکتالیس مرتبہ سورۂ یسین شریف پڑھ کر رورو کران دونوں قبائل کی صلح کے لیے دعا کی تمام ساتھی رورہے تھے، دعا ختم ہونے پر فائرنگ بھی ختم ہوگئی، مسجد نمازیوں سے بھرگئی اور بازار کھل گئے۔ ہم نے مقامی ساتھیوں سے پوچھا کہ کیا ہوا؟ تو انہوں نے بتایا کہ ہم فائرنگ کررہے تھے کہ یک دم خیال آیا کہ ہم کیا کررہے ہیں اس میں کیا فائدہ؟ یہ خیال دونوں قبائل کے دلوں میں اللہ تعالیٰ نے بیک وقت ڈالا اور چند شرائط پر دونوں قبائل میں صلح ہوگئی یہ سب کلام اللہ کی برکت کا نتیجہ تھا۔

کھانا کم ہونے کا خوف اور سورۂ یسین کا اثر:

ایک اور موقع پر گرمیوں کے موسم میں پہاڑوں پر دعوت والوں کے ساتھ جانا ہوا۔ صبح کے وقت ایک پہاڑی سے دوسری پہاڑی تک پیدل جانا تھا۔ سفر لمبا تھا ہر ایک نے اپنا سامان سر پر اٹھایا اور چلنا شروع کردیا۔ کیونکہ رمضان کا مہینہ تھا اس لیے آٹا چاول وغیرہ نہ خریدے، مشورے میں یہ طے پایا کہ جہاں جارہے ہیں وہاں سے خریدلیں گے۔

دوپہر کے وقت نئی پہاڑی پر پہنچے، صرف پانچ مکان اور ایک مسجد تھی۔ کیونکہ کھانے پکانے کا نظام میرے ذمہ تھا میں نے راشن چیک کیا تو ایک آدمی کے راشن سے بھی کم چاول اور دال تھی۔ دکان کی تلاش میں نکلے تو معلوم ہوا کہ یہاں تو کوئی دکان نہیں راشن وغیرہ تو اسی پہاڑی پر ملے گا جو ہم صبح کے وقت چھوڑ آئے تھے۔ ہمارا رہبر ہمیں نئی پہاڑی پر چھوڑ کر واپس چلا گیا اب واپس جانا بھی ناممکن تھا۔ عصر کے وقت چار آدمی اور آگئے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

سنیاسی نے پتھری کا نسخہ بتایا تھا

محترم جناب طارق محمود صاحب السلام علیکم! ماہنامہ عبقری کے لیے دعا گو ہوں خداوند کریم اسے شہرت کی بلندیوں تک پہنچائے۔ ایک نسخہ حاضر خدمت ہے جو کئی سالوں سے زیر استعمال ہے۔ لاجواب اور مجرب ہے اپنے اثرات خود دکھائے گا۔ مجھ کو یہ ایک سنیاسی نے بتایا پھر بنا کر دیا۔ ایسے لوگ جو گردے کی پتھری کا آپریشن کراچکے تھے، تندرست ہوئے۔ کئی لوگ ادویات سے عاجز آگئے مگر اس دوائی نے کمال کردیا۔ بالکل بے ضرر ہے اور فوائد کے لیے مسیحائی اثرات رکھتا ہے۔ سالم ہلدی کی دو گانٹھیں لیکر لیموں کے رس میں تر کریں۔ پھر خشک کریں۔ لیموں کا پانی ایک پاؤ ہو تین بار تر وخشک ہونے پر پیس کر شہد ملاکر چنے کے برابر گولیاں بنالو۔ صبح شام ہمراہ پانی استعمال کرائیں۔ پتھری کو جڑ سے نکالتا ہے۔ خواہ کیسی ہی کیوں نہ ہو۔ ان شاء اللہ دوبارہ نہ ہوگی عمدہ اور صدری راز ہے۔ (تحریر: ڈاکٹر شوکت علی شاہین۔ خانیوال)

دانتوں کا کھٹا پن: کھٹی چیزوں کے کھانے سے دانت کھٹے ہوجاتے ہیں۔ اگر فوراً گرم روٹی کا نوالہ کھالیا جائے تو دانتوں کا کھٹا پن دور ہوجاتا ہے

جنسی توانائی کے لیے ورزش اور صحیح غذا کی اہمیت

جنسی تسکین وراحت میں اضافے کی بہترین صورت یہ ہے کہ ایک ایسا طرزِ حیات اختیار کیا جائے جو متوازن ہو اور جس سے صحت میں اضافہ ہو۔ گویا اسکے لیے یہ ضروری ہے کہ سب سے پہلے مناسب اور اچھی غذا پر توجہ دی جائے

قدیم چین اور مصر کے معالجین کی رائے میں جنس کا صحت سے بڑا گہرا تعلق ہوتا ہے۔ یہ معالجین مقوی باہ دواؤں کی اہمیت کو تسلیم کرنے کے علاوہ ان کے استعمال پر بھی زور دیتے تھے۔ جدید سائنس دان اب یہ تسلیم کرنے لگے ہیں کہ قدیم معالجین کا یہ نظریہ درست تھا۔ جنسی سرگرمی، بہترین مدافعتی اور شفا بخش سرگرمی ہوتی ہے۔

میاں بیوی کا مقدس رشتہ

سان فرانسکو کے ادارے ایڈوانسڈ اسٹڈی اوف ہیومن سیکسوالٹی کے صدر ڈاکٹر میک الوانا کے مطابق مطالعات سے یہ ثابت ہوگیا ہے کہ جنسی ملاپ سے جسم کی قوتِ مدافعت بڑھ جاتی ہے، درد دور ہوتے ہیں اور غدودوں کا نظام متوازن اور چوکس رہتا ہے۔ ایک اور ڈاکٹر ڈبلیو کٹلر کے مطابق جنسی ملاپ میں باقاعدگی سے ہارمونی افزائش اور اس کا بہاؤ درست رہتا ہے جس کے نتیجے میں عورت کی صحت بہترین اور عمر طویل ہوتی ہے۔ ایک اور ماہر سلتھیا مروس وائسن کے مطابق اب جب کہ جنسی امراض اور ایڈز عام ہو رہے ہیں، ایک شریکِ حیات کے ساتھ تعلق برقرار رکھنے ہی میں ان امراض سے حفاظت ممکن ہے۔ آج ہم لوگ یہ حقیقت تسلیم کرنے پر مجبور ہیں کہ مشرق کے قدیم معالجین اور دانش وروں کا یہ خیال درست تھا کہ حسن وصحت صرف ان خواتین اور مردوں کا حصہ ہوتے ہیں جو گہرے اعتماد اور محبت کے رشتے کے ساتھ ایک دوسرے سے منسلک رہتے ہیں یعنی شوہر اور بیوی کے مقدس رشتے میں بندھے مرد وخواتین ہی جنسی لطافتوں اور اس کی پیچیدگیوں کو اچھی طرح سمجھنے کی وجہ سے طمانیت حاصل کرتے ہیں اس سے ان کی صحتیں اچھی رہتی ہیں۔

پُرمسرت زندگی کے راز

دورِ حاضر میں جنسی کارکردگی کی سطح گرتی جا رہی ہے۔ چنانچہ اس سے تعلق رکھنے والے مسائل بڑھ رہے ہیں۔ ڈاکٹر وائسن کی رائے میں جنسی ملاپ کی خواہش میں کمی کے طبی اسباب ہیں۔ چنانچہ مہینے میں دو دفعہ سے کم جنسی ملاپ کرنیوالے عورت ومرد بیسویں صدی کے اس اہم طبی مسئلے یعنی خواہش کی کمی کا شکار ہیں۔ ڈاکٹر وائسن کے مطابق مردوں اور خواتین میں اس خامی کے اہم اسباب میں دباؤ (اسٹریس)، مختلف دواؤں کا استعمال، بازاری کھانے، وزن میں اضافہ، تمباکو نوشی، تفریحی دواؤں اور الکحل کا استعمال، ماحولیاتی آلودگی خاص طور پر قابلِ ذکر ہیں۔ یہ تمام عوامل مل کر جنسی توانائی کا خاتمہ کررہے ہیں۔ ان کے خیال میں اگرچہ امریکیوں کی عمروں میں اضافہ ہو رہا ہے، لیکن ایسے شواہد نہیں ملتے کہ عمر میں اضافے کے ساتھ ان میں جنسی خواہش کم ہو رہی ہو۔

ڈاکٹر وائسن کی رائے میں ہر عورت ومرد، جوان اور بوڑھے، صحت مند مگر جسمانی طور پر معذور اور سخت بیمار شخص میں بھی جنسی تسکین کی خواہش کا ہونا ایک معقول بات ہے۔ اس خواہش کی تکمیل کے لیے مقوی باہ غذا اور دوا کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔ مقوی باہ اشیا کے استعمال کے بارے میں ہر شخص کی اپنی رائے ہوتی ہے۔ بعض کے خیال میں غذا ایسی ہونی چاہیے کہ اس کے استعمال سے مردانہ طاقت اور توانائی بڑھ کر جنسی کارکردگی بہتر ہو جائے۔ مقوی باہ غذا کو جوانی و شباب کا چشمہ ہونا چاہیے۔ ڈاکٹر وائسن کے مطابق مقوی باہ اشیا ایسی دوائیں یا نسخے نہیں ہوتے کہ جن کے ذریعے سے کسی معصوم شخص کو بہلا پھسلا کر آمادہ کر لیا جائے۔ یہ انداز ''استحصال'' ہی کہلا سکتا ہے۔ ان کی رائے میں مقوی باہ شے وہ ہے کہ جس کے ذریعے سے جنسی فعل اور عمل، پُرمسرت اور خوش گوار بن جائے اور ایسی اشیا میں کوئی بوٹی یا غذا کے علاوہ رنگ، خوشبوئیں، روشنی وغیرہ بھی شامل ہو سکتی ہیں۔

متوازن غذا اور ورزش

جنسی تسکین وراحت میں اضافے کی بہترین صورت یہ ہے کہ ایک ایسا طرزِ حیات اختیار کیا جائے جو متوازن ہو اور جس سے صحت میں اضافہ ہو۔ گویا اسکے لیے یہ ضروری ہے کہ سب سے پہلے مناسب اور اچھی غذا پر توجہ دی جائے۔ ایسی غذا جس میں چکنائی کم ہو، ریشہ زیادہ ہو، حرارے معتدل ہوں، سبزیاں، پھل اور اناج خوب شامل ہوں۔ اس کے بعد ورزش ضروری ہے۔ جسمانی سرگرمی اور ہاتھ پاؤں کو متحرک رکھنے سے جنسی توانائی میں اضافہ ہوتا ہے بشرطیکہ اس میں باقاعدگی ہو۔ جسمانی مشقت یا ورزش سے جسم کے تمام نظام بالکل درست اور چست رہتے ہیں۔ عضلاتی نظام بڑی عمدگی سے کام کرتا رہتا ہے، غدودوں اور ہضم کا نظام متوازن رہتا ہے یہاں تک کہ جلد کی صحت اور اس کی رنگت نکھری نکھری اور جوان رہتی ہے۔

عورت اور مرد دونوں کی بہترین جنسی صلاحیت اور توانائی کے لیے الگ الگ ورزشیں ہوتی ہیں۔ ان ورزشوں سے ان کے وہ عضلات توانا ہوتے جو جنسی عمل میں استعمال ہوتے ہیں۔ ان میں ائروبک ورزشیں (جوگنگ، سائیکلنگ اور تیراکی وغیرہ) بھی شامل ہیں۔ ان سے عضلات میں لچک آتی ہے اور توانائی بڑھتی ہے۔ کیگل (Kegal) ورزشیں یعنی پیڑو کے عضلات کو بار بار سکیڑنے اور ڈھیلا کرنے کی مشق سے خواتین اور مرد دونوں کے جنسی اعضا پر بڑے خوش گوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یوں تو یہ ورزشیں پیشاب نہ رکنے کی شکایت کے لیے بہت مؤثر سمجھی جاتی ہے، لیکن ان ورزشوں سے جنسی اعضا میں دوران خون کے تیز ہونے اسے ان کی کارکردگی میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔ ان عضلات کو مضبوط بنانے کے لیے یوگا میں بھی کئی ورزشیں ہیں۔ خود سانس لینے کی ورزش یعنی پرانا یام میں سانس خارج کرنے کے بعد پیٹ کو بار بار سکیڑتے رہنے سے آنتوں کی حرکت میں اضافے کے علاوہ اندرونی جنسی اعضا میں آکسیجن سے پُر خون کی گردش بڑھ جاتی ہے جس سے ان کے رگ وریشے مضبوط ہوتے ہیں۔

حواسِ خمسہ کا جنسی زندگی پر اثر

ان تدابیر واقدامات کے علاوہ حواسِ خمسہ کے استعمال و تحریک سے بھی جنسی توانائی کو بیدار اور تازہ دم رکھنا چاہیے یعنی دیکھنے، سونگھنے، چھونے، سننے اور چکھنے کی صلاحیتوں سے کام لے کر بھی اس صلاحیت میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ اس سلسلے میں یہ بات تسلیم کرنی پڑے گی کہ مشرقی قدیم طبوں میں اس کی بڑی اہمیت ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

علم میں اضافے کے لیے

دماغی طاقت میں اضافے کے لیے ''**یَا وَاسِعَ الْعَطَاءِ وَالْکَرَم**'' روزانہ ایک تسبیح پڑھیں۔

جب بھی کوئی کام یا خاص ذمہ داری کا کام ہو تو اس میں بہتری کے لیے ''**اُفَوِّضُ اَمْرِیْ اِلَی اللّٰہِ اِنَّ اللّٰہَ بَصِیْرٌ بِالْعِبَاد**'' اپنی سہولت کے مطابق پڑھیں ان شاءاللہ کام میں بہتری ہوگی۔ (مرسلہ: شہناز مظفر۔ گجرات)

اللّٰهُ الصَّمَدُ کے کمالات ومشاہدات ✿ کشف کا حصول کیسے ہو؟ ✿ یَا بَصِیْرُ کے کمالات ومشاہدات

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے۔ آیئے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کر دینے والی مشکلات فوری دور ہوں۔ یقین جانیئے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف وعملیات ملاحظہ فرمائیں۔

کالی دنیا کالے عامل اور ازلی کالی مشکلات کا زوال اور قرآنی طاقت کا کمال

اللّٰهُ الصَّمَدُ کے کمالات ومشاہدات

اللہ بے نیاز ہے۔ اللہ کی شان بے نیازی، صفات صمدیت یعنی اللہ پر بھروسے کی مظہر ہے۔ جو شخص اللہ کو اس صفت سے پکارتا ہے وہ اس کا مظہر ہو جاتا ہے۔ لہٰذا جو شخص اللہ کے مقرب بندوں میں شامل ہونا چاہے وہ شیخ کامل کی اجازت سے روزانہ کثرت سے پڑھنا شروع کردے۔ اگر کسی کا شیخ نہ ہو تو وہ اسے گیارہ ہزار مرتبہ صبح اور گیارہ ہزار مرتبہ رات کو پڑھے اور سات سال تک یہ وظیفہ جاری رکھے انشاء اللہ اس عرصے کے دوران خدائی رحمتوں سے مالا مال ہو جائے گا۔ ظاہری اور باطنی سچائی نصیب ہوگی بلکہ ولایت کا مقام صدیقیت بھی اس اسمِ اعظم سے حاصل ہوتا ہے۔ ''**اللّٰہ الصمد**'' پڑھنے سے انسان مخلوقِ خدا سے بے نیاز ہو جاتا ہے اور دین و دنیا حاصل ہو جاتے ہیں اس کے باطنی اسرار بے پناہ ہیں۔ رسول اکرم ﷺ کی حضوری اس سے حاصل ہوتی ہے۔ جنت، دوزخ، ارض وسما کی روحانی سیر اور مشاہدات اس سے حاصل ہوتے ہیں۔ حتیٰ کہ یہی اسم، اللہ کے خاص بندوں کو مقامِ وصل، فنا اور بقا کی منازل عبور کروا دیتا ہے۔ ''**اللّٰہ الصمد**'' کے ورد سے عام لوگوں کو بھی بے شمار فیوض وبرکات حاصل ہوتے ہیں۔ جو شخص یہ چاہے کہ اس کے کاروبار میں خیر وبرکت اور رزق میں وسعت ہو تو وہ روزانہ ایک ہزار مرتبہ پڑھے، انشاء اللہ دنیاوی دولت حاصل ہوگی اور کبھی خالی جیب نہ رہیگا۔ اگر کوئی دنیا کے مکر وفریب اور دھندوں میں مبتلا ہو اور اس سے چھٹکارا پا کر سکونِ قلب چاہتا ہو تو اسے جمعرات اور جمعہ کی درمیانی شب میں ساری رات ہی پڑھے، عجیب فرحت اور سکون محسوس ہوگا (ان شاء اللہ)۔ ہر نماز کے بعد جو شخص 33 مرتبہ پڑھے وہ اجرِ عظیم پائے گا۔ دنیا اس سے پیار کرنے لگے گی۔ جو شخص تہجد کے وقت 500 مرتبہ پڑھے وہ دین و دنیا میں سکھ اور راحت پائے گا، پریشانیاں اس سے دور رہیں گی اور اگر کوئی شخص ایک کروڑ مرتبہ پڑھ لے تو جو اللہ سے مانگے وہی پائے۔

کشف کا حصول کیسے ہو؟

وَسِعَ رَبِّیْ کُلَّ شَیْءٍ عِلْمًا○ (سورۃ انعام کی آیت نمبر 81) **ترجمہ:** ''میرا پروردگار علم میں ہر شے کو سمائے ہوئے ہے'' اس آیت کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ جس شخص کو یہ شوق ہو کہ اس کو کشف یا اشارات کے ذریعے باطنی طور پر اللہ کا قرب حاصل ہو یعنی کہ وہ اللہ کے نیک بندوں میں شامل ہونا چاہے۔ اس کا مقصود صرف اللہ کی رضا ہو تو اسے چاہیے کہ روزانہ بلاناغہ تین سال تک گیارہ ہزار مرتبہ پڑھے، مدت ختم ہونے پر روحانی علم سے مالا مال ہو جائے گا۔ باطنی اسرار اس پر کھلنے لگیں گے مگر اخلاص شرط ہے۔ اگر کوئی شخص اسے روزانہ (1025) ایک ہزار پچیس مرتبہ پڑھے تو اسے باطنی علم حاصل ہوگا جس سے وہ لوگوں کے دلوں پر حکومت کرے گا۔ عزت میں اضافہ ہوگا۔

اگر کسی بچے کو سبق یاد نہ ہوتا ہو تو یہ آیت سات (7) مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کریں اکتالیس (41) یوم تک پلائیں (روزانہ دم کریں) انشاء اللہ وہ پڑھائی کی طرف راغب ہوگا اور جلد ہی اسے سبق یاد ہونا شروع ہو جائے گا۔

یَا بَصِیْرُ کے کمالات ومشاہدات

یَا بَصِیْرُ: ''دیکھنے والا'' اس نام کے اعداد ابجد 302 ہیں۔ اس اسم کا ورد کرنے والا شخص مشاہدات الٰہی کا نظارہ کرتا ہے۔ جو کوئی اسے اعدادِ ابجد کے مطابق 302 مرتبہ روزانہ فجر کی سنتوں اور فرض کے درمیان پڑھے تو تھوڑے ہی عرصے میں اس کے قلب میں نورانیت کا ظہور ہوگا۔ جو شخص اس اسم کو زعفران وگلاب سے لکھے اور دھو کر پیئے تو اس کی نگاہ میں روشنی اور قلب میں نور پیدا ہو جاتا ہے۔ اسی طرح اگر کوئی شخص مطالعے سے پہلے پانچ مرتبہ "یَا بَصِیْرُ" پڑھ لے گا کبھی بھی نظر کمزور نہ ہوگی۔ اگر کوئی شخص اس اسم کو وقت اور جگہ کی پابندی کے ساتھ چالیس روز تک 3510 مرتبہ پڑھے۔ تو اس کے قلب ونظر میں نور پیدا ہو جاتا ہے (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

(بقیہ: خوبصورتی اور دلکشی کا احساس)

سانولی رنگت کے لیے آزمودہ نسخہ: چنے کی دال اور ہلدی کا مرکب صدیوں سے ابٹن کے طور پر استعمال ہوتا آیا ہے۔ رات کو چنے کی دال دھو کر بھگو دیں۔ صبح ہلدی کی گانٹھ کے ساتھ پیس لیں۔ جب عمدہ کریم بن جائے تو چینی کے پیالے میں ڈال کر لیموں کا رس ایک چمچ اس میں شامل کر دیں اب اس مرکب کو جسم اور چہرے پر ملیں۔ بدن کی حدت سے مرکب خشک ہو جائے گا۔ تو کسی اچھے صابن سے غسل کر لیں۔ اس سے سانولی رنگت کا نکھر جانا لازمی ہے۔ ☆ میٹھے بادام پیس کر دودھ یا ملائی کے ساتھ پیسٹ بنا کر چہرے پر لگائیں۔ پندرہ بیس منٹ کے بعد جب یہ خشک ہو جائے تو اس کو مل کر اتار لیں اور چہرہ دھو لیں۔ رنگت نکھر آئے گی۔ جلد نرم وملائم ہو جائے گی۔ ☆ پالک یا کوئی بھی سبزی کو ابالنے کے بعد اس کے پانی کو محفوظ کر لیں پھر اس کو ٹھنڈا کر کے چہرے پر ملیں ☆ قدرتی دہی چہرے پر ملیں۔ دس منٹ بعد چہرہ پانی سے دھو لیں۔ ☆ کھانے کی میز پر بچے ہوئے پھلوں کو مکس کر کے جوس نکال کر چہرہ پر لگا لیں اور پھر دس منٹ بعد چہرے دھو لیں ☆ مکئی اور جو کا آٹا ہم وزن لے کر اس میں آدھے لیموں کا رس ملا کر لئی سی بنا لیں۔ اس لئی کو گردن، چہرے اور ہاتھوں پر ملیں۔ آدھے گھنٹے بعد نیم گرم پانی سے دھو لیں۔ یہ عمل ہفتہ میں دو مرتبہ کریں ☆ دھوپ میں نکلنے سے رنگت سانولی ہو جائے یا دھبے پڑ جائیں تو انگور کا رس چہرے پر ملیں۔ جلد پر رس خشک ہو جائے تو چہرہ دھو لیں۔

سبزیوں اور پھلوں کے ساتھ دودھ کا ذکر بھی ضروری ہے۔ دودھ تیزابیت کو دور کرتا ہے۔ گرمیوں میں سنولائے ہوئے چہرے کے لیے دودھ خاص طور پر مفید ہے۔

(۱) چوتھائی گلاس دودھ لیں اور اس میں ایک چٹکی کھانے کا سوڈا ملا لیں۔ ایک روئی کے ٹکڑے کو اس محلول میں بھگو کر چہرے کو تھپتھپائیں چہرے کی سنولاہٹ اور تپش دور ہو جائے گی (۲) آدھے گلاس دودھ میں ایک لیموں کا عرق ملا لیں۔ رات کو سونے سے پہلے اس محلول سے چہرہ دھوئیں۔ جلد تروتازہ اور رنگت صاف ہو جائے گی۔

(۳) خشک جلد کے لیے دودھ اور شہد کا محلول بنا کر اس میں پسے ہوئے بادام شامل کر کے لیپ تیار کریں۔ یہ لیپ چہرے پر آدھا گھنٹہ لگا رہنے دیں۔ اس لیپ سے جلد چکنی اور نرم وملائم ہو جاتی ہے۔ (۴) دودھ میں خمیر ملا لیں۔ اس کا لیپ روغنی جلد کے لیے فائدہ مند ہے۔

قارئین کی تحریروں کا انتظار

آپ نے کوئی ٹوٹکہ یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزمایا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزمایا اور کامیاب ہوئے، آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں، کبھی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ ہوا ہو، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو۔ آپ کو لکھنا نہیں آتا چاہے بے ربط لکھیں لیکن ضرور لکھیں ہم نوک پلک سنوار لینگے، اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظرانداز نہ کریں شاید جو آپ کیلئے غیر اہم اور عام ہو وہ دوسرے کی مشکل حل کر دے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوقِ خدا کو نفع ہوگا۔ انشاء اللہ۔ آپ اپنی تحریریں بذریعہ ای میل بھی بھیج سکتے ہیں۔

ubqari@hotmail.com

ناراضگی ختم کرنے کا عمل: یَا مَانِعُ 20 بار بیوی ناراض ہو تو شوہر اور اگر شوہر ناراض ہو تو بیوی سونے سے قبل بچھونے پر بیٹھ کر پڑھے صلح ہو جائے گی (تا حصولِ مراد)

کمبل کے نیچے نوجوان لڑکی کی لاش تھی

انسپکٹر بہت پریشان تھا اور عصر کی نماز کے دوران بھی اسے رہ رہ کر خیال آرہا تھا۔ نماز پڑھنے کے بعد اس نے اللہ تعالیٰ سے دعا کی اے اللہ، اے میرے رب، کوئی سبب بنا اور میری مشکل کو حل کردے۔ (تحریر: محمد علی چوہدری۔ مکہ مکرمہ)

میں الریاض میں ایک خاصی بڑی ورکشاپ چلایا کرتا تھا جس میں تقریباً پندرہ کے قریب کاریگر کام کرتے تھے۔ (ان میں پاکستانی، انڈین اور تھائی لینڈ کے باشندے بھی شامل تھے) چونکہ ہمارے پاس پولیس کی گاڑیاں بھی مرمت کے لیے آتی تھیں۔ اس لیے پولیس والوں سے کافی گپ شپ تھی۔ ایک دن شام پانچ بجے میں اپنے آفس میں بیٹھا تھا کہ مقامی تھانے کا ایک انسپکٹر اپنی ذاتی گاڑی ٹھیک کروانے آیا۔ گاڑی مکینک کے حوالے کرنے کے بعد وہ میرے پاس آفس میں بیٹھ گیا۔ قہوہ وغیرہ پیتے اس نے ایک واقعہ سنایا۔ چند روز پہلے اس کے علاقے سے ایک نوجوان لڑکی غائب ہو گئی تھی۔ جس کی رپورٹ لڑکی کے وارثوں نے تھانے میں درج کرادی تھی۔ سعودی عرب میں ایک لڑکی کا غائب ہو جانا کوئی معمولی کیس نہیں تھا۔ جس ملک میں معمولی سی چیز چوری ہو جانا بہت بڑی چوری سمجھا جائے وہاں ایک نوجوان لڑکی کا غائب ہو جانا قانون کی نظروں میں بہت ہی سنگین واقعہ تھا۔ پاکستان بھی اسلامی ملک ہے لیکن آئے دن لڑکیاں اور لڑکے اغوا ہوتے رہتے ہیں اور کسی کے کانوں پر جوں تک نہیں رینگتی۔ اس کیس کی تفتیش اس انسپکٹر کے سپرد تھی۔ لڑکی غائب ہوئے پانچ روز گزر چکے تھے لیکن ابھی تک معمہ حل نہیں ہو سکا تھا۔ انسپکٹر سے اس کے انچارج آفیسر نے بھی سختی سے پوچھا کہ اتنے دن گزرنے کے باوجود لڑکی کیوں نہیں مل سکی۔ انسپکٹر بتا رہا تھا کہ وہ بہت پریشان تھا اور آج عصر کی نماز کے دوران بھی اسے رہ رہ کر خیال آرہا تھا۔ نماز پڑھنے کے بعد اس نے اللہ تعالیٰ سے دعا کی اے اللہ میرے رب، کوئی سبب بنا اور یہ مشکل حل کردے۔

انسپکٹر نے بتایا کہ وہ نماز کے بعد آفس پہنچا تو اس نے ایک شخص کو اپنے حوالدار کے پاس بیٹھے دیکھا۔ وہ شخص شامی تھا اور اپنی پرانی پک اپ گاڑی پر سارا دن پرانا لوہا اکٹھا کر کے بیچتا تھا جو اسے کچرے کے ڈھیروں سے کافی مقدار میں مل جایا کرتا تھا۔ وہ اسی لالچ میں شہر سے دور ایک کچرے کے ڈھیر پر پہنچ گیا اور سریے اور لوہے کے ٹکڑے کھینچنے لگا۔ اس ڈھیر کے نیچے اسے ایک نیا کمبل نظر آیا۔ اس نے کمبل کھینچا تو اس کے نیچے ایک اور کمبل تھا اس نے وہ کمبل بھی کھینچا جو وزنی تھا۔ اس نے کمبل باہر نکالا تو اس کی چیخ نکل گئی۔ کمبل میں ایک نوجوان لڑکی کی لاش لپٹی ہوئی تھی۔ وہ کمبل وہیں چھوڑ کر تھانے چلا گیا اور اس انسپکٹر کو جو میرے پاس بیٹھا ہوا تھا بتایا۔ انسپکٹر نے مجھے بتایا کہ یہ اس لڑکی کی لاش تھی جو پانچ دن پہلے غائب ہوئی تھی۔ اللہ تعالیٰ نے مدد کی، معمہ حل ہو گیا اور چند دنوں کی تفتیش اور سراغ رسانی سے مجرم بھی پکڑے گئے۔ انسپکٹر نے اطلاع دینے والے شخص کو دو ہزار ریال اپنی جیب سے انعام دیا۔ واقعہ لکھنے کا مقصد یہ ہے کہ اگر ہماری پولیس ہوتی تو الٹا اس شخص کو پکڑ لیتی اور اسے انعام دینے کی بجائے اس سے نذرانہ وصول کر کے چھوڑتی۔

(بقیہ: چائے یالسی فیصلہ آپ کریں)

بکنے والے پاگل پن کو ہذیان کہتے ہیں۔ چائے ایسا پاگل بناتی ہے کہ انسان آرام سے نہیں بیٹھتا کچھ نہ کچھ بولتا ہی رہتا ہے (15) تشنج (16) ہائی بلڈ پریشر جب کوئی بات بات پر لڑتا ہے اور مرنے مارنے پر تل جاتا ہے تو کہتے ہیں اسے ہائی بلڈ پریشر ہو گیا ہے۔ یہ سارے چائے کے کرشمے ہیں (17) چائے سے خفقان ہوتا ہے، دل زور زور سے دھڑکتا ہے، کانپتا ہے اور ہر چیز سے ڈرتا رہتا ہے۔ کہتا ہے ادھر سے جن آگیا ادھر سے جن آگیا، ہمارے گھر میں آدھی رات کو جن آجاتے ہیں اور یہ کرتے ہیں وہ کرتے ہیں (18) غشی (19) بواسیر (20) بھوک بند ہو جانا (21) معدے کی تیزابیت (22) زبان، حلق اور پھیپھڑوں میں کینسر (23) السر (24) جسم میں ناقابل برداشت درد (25) دانتوں میں درد (26) جو عورتیں چائے کی عادی ہوتیں ہیں ان میں سے بعض کو حیض کے ایام میں پیٹ میں سخت درد محسوس ہوتا ہے (27) انسانی جوہر پتلا ہو جاتا ہے جس کے نقصان ہر ذی شعور جانتا ہے۔ (28) کھانسی (29) پریشان خیالات (30) نزلہ وزکام (31) حضرت مفتی رشید احمد صاحبؒ فرماتے ہیں کہ اور ایک بات جو کسی کتاب میں تو نظر نہیں آئی لیکن مجھ پر گزری ہے۔ ایک بوڑھے نے دوتین روز مجھ کو چائے پلادی، اس کی تو ہڈیوں میں رچی ہوئی تھی، آہستہ آہستہ زہر کا عادی ہوا تھا۔ مجھے اچانک پلادی دوتین دن تک، اس وقت میری عمر تقریباً چوبیس یا پچیس سال ہوگی اس کا اثر یہ ہوا کہ پیشاب کی نالی میں ورم اور جلن، بہت درد سے پیشاب آنے لگا، پیشاب کی بندش بھی، جلن اور سوزش بھی۔ بہت سخت تکلیف اور رنگ ایسا سرخ یوں معلوم ہوتا تھا کہ خون آرہا ہے، یہ قصہ تو میرے ساتھ کیا ایک بوڑھے نے دوتین روز چائے پلا کر۔ اس کے بعد دوتین روز دہی کی لسی پی تو اللہ تعالیٰ نے خیریت عطاء فرمائی۔ اللہ تعالیٰ اس بوڑھے کی مغفرت فرمائیں۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کے لیے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ کوئی فارمولہ آپ ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریں گے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

میاں بیوی کے درمیان جھگڑا: اکثر ایسا ہوتا ہے کہ میرے میاں مجھ سے انتہائی خفا ہو جاتے ہیں حالانکہ بہت محبت اور عزت دینے والے ہیں۔ آخر ایسا کیوں ہوتا ہے؟ نہایت پریشان ہوں 13 سال شادی کو ہو گئے ہیں صرف ایسی خاتون یا دردوالے صاحب بتادیں جن کے ساتھ ایسا ہوا ہو اور انہیں فائدہ ہوا ہو۔ (بشریٰ محسن۔ لندن)

ابروؤں کا حُسن وخوبصورتی: میرے اَبرو گھنے نہیں ہیں۔ بھورے رنگ کے ہیں۔ کیا اس کا کوئی حل ہے خاص طور پر ایسی خواتین جواب دیں جو تجربہ کر چکی ہو سنی سنائی باتیں نہ لکھیں۔ (فاطمہ۔ مری)

عورتوں کی طرح سینہ: میری شکایت ایسی ہے کہ میں ہر کسی کو نہیں بتا سکتا کہ میرا سینہ عورتوں کی طرح لٹکا ہوا ہے بہت چھپانے کی کوشش کرتا ہوں لیکن پھر بھی ظاہر ہو جاتا ہے ہر شخص میرا مذاق اڑاتا ہے زندگی سے تنگ ہوں خودکشی کا بار بار خیال آتا ہے براہ کرم اس کا سوفی صد علاج بتائیں۔ (عزیز حسن۔ سبی)

منہ سے رال بہتی ہے: میرا حادثہ ہوا جس میں میرے دانت ٹوٹ گئے۔ بہت علاج کے بعد وہ تو نئے لگوا لئے لیکن اس کے بعد میرے منہ سے رال بہتی ہے۔ سوتے وقت بھی اور بات کرتے وقت بھی۔ منہ بند کرنے کی بہت کوشش کرتا ہوں لیکن پھر بھی یہ شکایت ہو جاتی ہے بہت ٹیسٹ، علاج کروائے ہیں لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ کوئی ٹوٹکہ یا وظیفہ بتائیں (منصور الحسن، ڈاؤر)

پستانوں سے ریشہ بہنا: ہر حمل کے ٹھہرنے کے بعد میرے پستانوں کے نپل سے ریشہ بہنا شروع ہو جاتا ہے یہ مسلسل رہتا ہے حتی کہ جب تک بچہ پیدا نہ ہو جائے۔ بدبو ہوتی ہے سخت پریشان ہوں کوئی حل بتائیں (عاصمہ قریشی۔ اسلام آباد)

کاروباری مسائل: میرے میاں بہت کاروباری مسائل میں پریشان ہیں۔ پہلے اللہ کا دیا ہوا سب کچھ تھا بس یکا یک سب کچھ چھن گیا اور زندگی مسلسل مشکلات کا شکار ہو گئی۔ اپنے ساتھ چھوڑ گئے۔ اب تو یہ عالم ہے (بقیہ صفحہ نمبر 33 پر)

فقیر سے غنی بننے کا وظیفہ

سورۂ مزمل کو ہر روز چالیس مرتبہ صبح کی نماز کے بعد پڑھے۔ فوراً قرض کی ادائیگی کی کوئی سبیل پیدا ہو جائے گی۔ مجرب ہے۔

ادائے قرض کی نیت سے سورۂ مزمل کو ہر روز چالیس مرتبہ صبح کی نماز کے بعد پڑھے۔ فوراً قرض کی ادائیگی کی کوئی سبیل پیدا ہو جائے گی۔ مجرب ہے۔

تہجد یا صبح کی نماز اور عصر اور عشاء کی نماز کے بعد حسب ذیل طریقہ سے دعا مانگے۔ ان شاء اللہ چالیس دن کے اندر اندر رزق میں وسعت ہوگی۔ قرض ادا ہو جائیگا اور بدنصیبی کی شکایت کرنے کا موقع نہ ملے گا۔ اول تین مرتبہ درود شریف پھر تین مرتبہ **"یَا رَحْمٰنُ وَ یَا رَحِیْمُ"** پھر تین مرتبہ **"وَ اُفَوِّضُ اَمْرِیْٓ اِلَی اللّٰہِ پھر یَا ذَاالْجَلَالِ وَ الْاِکْرَامِ"** تین مرتبہ درود شریف پڑھ کر سجدہ میں جائے اور وسعت رزق اور ادائے قرض اور ہر حاجت کے برآنے کی دعا مانگے۔ ان شاء اللہ قبول ہوگی۔ اگر پابندی کرے تو عجیب و غریب اثر دیکھے گا۔

کوئی خاص وقت مقرر کر کے خاص جگہ پر ذیل کا وظیفہ بطریق ذیل کرے۔ ان شاء اللہ رزق میں اس قدر فراخی حاصل ہوگی کہ دنگ رہ جائے گا۔ اول پاک وصاف ہو کر خلوت کے مکان میں جائے اور قبلہ رو بیٹھ کر تین مرتبہ درود شریف پڑھے۔ پھر پانچ سو ایک مرتبہ

"یَا دَائِمَ الْعِزَّةِ وَالْبَقَاءِ وَ یَا وَاہِبَ الْجُوْدِ وَ الْعَطَاءِ یَا وَدُوْدُ ذُوالْعَرْشِ الْمَجِیْدُ فَعَّالٌ لِّمَا یُرِیْدُ اَللّٰھُمَّ رَبَّنَآ اَنْزِلْ عَلَیْنَا مَآئِدَةً مِّنَ السَّمَاءِ تَکُوْنُ لَنَا عِیْدًا لِّاَوَّلِنَا وَ آخِرِنَا وَ اٰیَةً مِّنْکَ وَارْزُقْنَا وَاَنْتَ خَیْرُ الرّٰزِقِیْنَ o یَا تَکَفِیْلُ بِحَقِّ یَا صَمَدُ الْغَفَّارُ ذَاالْمَنِّ عَلٰی جَمِیْعِ خَلْقِہٖ بِلُطْفِہٖ یَا صَمَدُ"

اس کے بعد پھر تین مرتبہ درود شریف پڑھے۔ یہ وظیفہ اکیس دن تک بلا ناغہ وقت مقررہ پر اسی جگہ پڑھے جہاں پہلے دن پڑھنا شروع کیا تھا۔ **(ایسے بے مثال باکمال وظائف اور عملیات کے لیے "کالی دنیا، کالا جادو، وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات" کتاب پڑھیں)**

لیموں سے پچاس بیماریوں کا آزمودہ علاج

لیموں کو کاٹ کر اگر چہرے پر ملا جائے تو چھائیاں اور کیل مہاسے ٹھیک ہو جاتے ہیں (انتخاب: علی۔ لاہور)

عربی لیبک/لیمو فارسی لیبک/لیمو
سندھی لیمو انگریزی Lemon

اس کا رنگ زرد اور کچے لیموں کا رنگ سبز ہوتا ہے۔ اس کا ذائقہ ترش ہوتا ہے۔ اس میں سٹرک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں۔ سب سے اعلیٰ قسم کا غذی لیموں کی ہے جس کا چھلکا کاغذ کی طرح پتلا ہوتا ہے۔ اس کا مزاج سرد دوسرے درجے اور تر پہلے درجے ہوتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک چھ ماشہ لیموں کا رس ہے جبکہ روغن لیموں کی مقدار ایک سے تین قطرے تک ہے۔ لیموں کے بے شمار فوائد ہیں

لیموں کے فوائد:

(1) وٹامن بی اور سی اور نمکیات کی بہترین ماخذ ہے اس میں وٹامن اے معمولی مقدار میں پایا جاتا ہے (2) اس کا گودا اور رس دونوں مفید ہوتے ہیں (3) یہ مفرح اور سردی پہنچاتا ہے (4) دافع صفرا ہوتا ہے (5) بھوک لگاتا ہے اور پیاس کو تسکین دیتا ہے (6) متلی اور صفراوی قے کو بے حد مفید ہے (7) تازہ لیموں کی سکنجبین بنا کر بخار میں پلانے سے افاقہ ہوتا ہے (8) ملیریا بخار کی صورت لیموں کو نمک اور مرچ سیاہ لگا کر چوسنا بخار کی شدت کو کم کرتا ہے (9) ہیضہ میں لیموں کا رس ایک تولہ، کافور ایک رتی، پیاز کا رس ایک تولہ ملا کر دن میں تین یا چار دفعہ استعمال کرنے سے صحت ہوتی ہے (یہ ایک خوراک ہے) (10) خون کے جوش کو ٹھیک کرتا ہے۔ (11) معدہ اور جگر کو قوت دیتا ہے اور خاص طور پر جگر کے گرم مواد کا جاذب ہے (12) لیموں کو کاٹ کر اگر چہرے پر ملا جائے تو چھائیاں اور کیل مہاسے ٹھیک ہو جاتے ہیں (13) یرقان میں لیموں کے رس کا استعمال بے حد مفید ہے سکنجبین بنا کر دن میں تین بار استعمال کریں (14) لیموں کے بیج اگر بریاں کر کے کھائے جائیں تو قے اور دستوں کو فوری بند کرتے ہیں۔ لیکن بیجوں کو ہمیشہ چھیل کر استعمال کرنا چاہیے۔ بیجوں کی قے اور دستوں میں بھی بے حد مفید ہے۔ اس کی خوراک دو سے تین دانوں کا سفوف ہے (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

بستر کے پرانے زخم

BAD SACM جو کہ مریض کو لیٹے لیٹے ہو جاتا ہے۔ زخم میں بعض اوقات پیپ پڑ جاتی ہے۔ مریض پہلے ہی تکلیف زدہ ہوتا ہے اوپر سے ان زخموں کیلئے تکلیف دہ ادویات اور انتہائی درد والی دوائیں استعمال کرائی جاتی ہیں۔ یعنی ٹنکچر، سپرٹ، ڈیٹول وغیرہ وغیرہ۔ خرچہ بے سود اور مریض کی چیخیں علیحدہ۔ یہ ایک ٹوٹکہ ہے جو زخم ٹھیک کرنے کے ساتھ کئی بیماریوں سے فائدہ دیتا ہے۔ **ھوالشافی:** پھٹکڑی سفید 2 تولہ پیس کر ایک کپ پانی میں حل کر دیں۔ سرسوں کا تیل ایک کپ میں ہلدی 2 تولہ کو حل کریں۔ سب کو آپس میں ملا کر آگ پر گرم کریں کہ پانی جذب ہو۔ استعمال کے وقت نیم گرم کر کے خوب ہلائیں اس کے بعد اس محلول کو صاف کپڑے پر ڈال کر زخم پر باندھ دیں۔ دن میں دو بار باندھیں بس چند دنوں میں افاقہ ہوگا۔ (مرسلہ: ادریس۔ ایبٹ آباد)

(قارئین کے سوال و جواب)

کہ بعض اوقات دو وقت کی روٹی بھی نہیں ہوتی۔ قارئین میں کوئی ہمدرد اس کا جواب دے خاص طور پر وہ ہمدرد جس کے ساتھ یہ مشکل ہوئی ہو۔ (فریحہ ناز۔ دبئی)

میری بیوی روٹھ کر قطر چلی گئی: میں بہت عرصہ قطر میں رہا شادی بھی وہیں کی۔ میری بیوی کا مزاج تیز ہے ہم 5 سال اکٹھے رہے لیکن میری بیوی روٹھ کر واپس قطر چلی گئی۔ لاکھ کوشش کی لیکن واپس آنے کا نام نہیں لیتی۔ کیا حل ہے؟ میں اس کے بغیر پریشان ہوں 16 ماہ ہو گئے ہیں رحم کریں مجھے کچھ بتائیں۔ (عباس عباسی۔ گوادر)

میرا بیٹا درست انداز میں بول نہیں سکتا: میں رسالہ شوق سے پڑھتی ہوں۔ میرا ایک 5 سالہ بیٹا بیٹھ نہیں سکتا اور نہ ہی اپنی گردن سنبھال سکتا ہے اور نہ درست انداز میں بول سکتا ہے بڑے بڑے ڈاکٹروں کو دکھایا ہے لیکن فائدہ نہیں ہوا عبقری کے قارئین سے درخواست ہی کر سکتی ہوں۔ (الفت نازلی۔ لندن)

ایڈیٹر کا اعتراف

آپ کی نظروں سے بندہ کی کتب (تالیفات) اور رسالہ گزرا ہوگا۔ ہر ممکن کوشش کی ہے کہ مخلوق کے فائدے کے لیے تصنیف اور تالیف کی جائے۔ کسی کتاب یا رسالہ میں کہیں غلطی ہوگئی ہو تو ضرور اصلاح اور اطلاع فرمائیں۔ اپنے آپ کو طالب علم سمجھتا ہوں۔ نا چاہتے ہوئے بھی غلطی ممکن ہے۔ آپ کی مخلصانہ رائے کتب اور رسالہ کے بارے میں نہایت قیمتی اور خلوص پر مبنی ہوگی۔ اس سے یقیناً کتب اور رسالہ کی اصلاح میں مدد ملے گی۔

دعا گو و دعا جو بندہ محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

شوہر کا عورت کی نظر میں مقام: حضور ﷺ کا ارشاد گرامی ہے اگر میں حکم دیتا کہ کوئی کسی کو سجدہ کرے تو بیوی کو حکم دیتا کہ وہ اپنے خاوند کو سجدہ کرے

قارئین کی خصوصی تحریریں

کیکر کے درخت سے لیکوریا کا حتمی علاج

قابل احترام جناب حکیم محمد طارق محمود صاحب السلام علیکم! چند روز ہوئے اسلام آباد اپنی بہن کے پاس جانے کا اتفاق ہوا۔ وہاں ماہنامہ عبقری پڑھا، اچھا لگا۔ اگر آپ چاہیں تو کبھی کبھار میں اپنی تحریروں سے قارئین کی تھوڑی سی راہنمائی کرتی رہوں اسی سلسلہ میں ایک تحریر حاضر ہے۔ کیکر کی چھال والا نسخہ ہماری والدہ بنایا کرتی تھیں اور نہایت آزمودہ ہے۔ کیکر 50 سے 60 فٹ تک اونچائی والا ایک عام درخت ہے اور اس کے کانٹے بڑے تیز اور زہریلے ہوتے ہیں۔ یہ درخت دنیا کے آدھے سے زیادہ ممالک میں عام پایا جاتا ہے۔ کیکر کے درخت میں پھول اور پھلیاں لگتی ہیں۔ لیکوریا خواتین میں عام پایا جانے والا ایسا موذی مرض ہے جو موثر علاج نہ ہونے پر بالآخر بانجھ پن سے ہمکنار کر دیتا ہے۔ لیکوریا میں مبتلا خواتین اکثر کمر درد میں مبتلا رہتی ہیں، سر چکراتا ہے اور رطوبت کے اخراج کے باعث بدن لاغر اور وہ خود کمزور ہوتی چلی جاتی ہیں۔ کام کرنے کو جی نہیں چاہتا، چہرہ زرد ہو جاتا ہے اور لیکوریا کی مریض خواتین ہزاروں نہیں بلکہ لاکھوں کی تعداد میں ہیں۔ **(نسخہ، ترکیب اور استعمال:)** کیکر کے پھول پیس کر صبح آدھا چمچ نہار منہ پانی کے ہمراہ لیں۔ سات دن کے بعد کمزوری، کمر کا درد اور لیکوریا کی پرانی سے پرانی تکلیف بھی دور ہو جائے گی۔ اگر کیکر کے پھول دستیاب نہیں ہیں تو کیکر کی چھال پیس لیں۔ پھر اس میں حسب ضرورت مصری شامل کریں اور نہار منہ استعمال کریں پھول اور چھال دونوں کے فوائد ایک ہی ہیں۔

(مرسلہ ڈاکٹر روبی نیازی۔ کاشیانہ، نیازی دریا روڈ، بھکر)

ایک عجیب عمل

حضور نبی کریم ﷺ نے حضرت فاطمہؓ سے ارشاد فرمایا کہ جو مسلمان مرد یا عورت وتر کے بعد دو سجدے اس طرح کرے۔ کہ ہر سجدہ میں پانچ مرتبہ **"سُبُّوحٌ قُدُّوسٌ رَبُّ الْمَلَائِكَةِ وَالرُّوحِ"** پڑھے اور دونوں سجدوں کے درمیان بیٹھ کر ایک مرتبہ آیت الکرسی پڑھے۔ تو قسم ہے اس ذات کی جس کے قبضہ میں محمد ﷺ کی جان ہے کہ اللہ تعالیٰ اس شخص کے وہاں سے اٹھنے سے پہلے مغفرت فرما دیں گے اور ایک سو (100) حج اور ایک سو (100) عمروں کا ثواب دیں گے اور اس کی طرف اللہ تعالیٰ ایک ہزار (1000) فرشتے بھیجیں گے۔ جو اس کے لیے نیکیاں لکھنی شروع کر دیں گے اور اس کو (100) غلام آزاد کرنے کا ثواب بھی ملے گا اور اس کی دعا اللہ تعالیٰ قبول فرمائیں گے اور قیامت کے دن (60) اہل جہنم کے حق میں اس کی شفاعت قبول ہو گی اور جب مرے گا یہ شخص شہادت کی موت مرے گا۔ (فتاویٰ خانیہ جلد نمبر 1 صفحہ نمبر 678)

(مرسلہ: ماسٹر محمد ایوب۔ بستی تھراتونسہ ضلع ڈیرہ غازی خان)

بے اولاد شخص کے لیے ایک مجرب بہترین اور آزمودہ نسخہ

اگر کسی شخص کے اولاد نہ ہوتی ہو، عورت تندرست ہو مگر مرد میں کمی ہو ایسا مرد یہ نسخہ استعمال کرے انشاء اللہ ضرور افاقہ ہو گا۔ **نسخہ یہ ہے:** "(1) سفید موصلی 6 تولے (2) سالم مصری 6 تولے (3) اسبغول کا چھلکا 20 تولے (4) تال مکھانا 6 تولے" ان سب کو پیس کر کل چودہ پڑیاں بنالیں ہر روز ایک پڑیا، گائے کے دودھ کے ساتھ سات دن تک کھائیں۔ پھر سات دن تک دوائی کا ناغہ کریں اس کے بعد پھر باقی سات پڑیاں سات دن تک کھائیں۔ پڑیاں کھانے کے دوران میاں بیوی آپس میں پرہیز رکھیں (مرسلہ: بنت اظہار الحق۔ گلشن راوی لاہور)

بعض خاص باتیں

ابن سعد نے عمران بن عبداللہ بن طلحہؒ کی زبانی لکھا ہے کہ ایک رات حضرت حسنؓ نے خواب دیکھا کہ میری دونوں آنکھوں کے درمیان "**قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ**" لکھا ہوا ہے۔ صبح کو یہ خواب اہل بیت نے سنا تو بہت مسرور ہوئے۔ لیکن سعید بن مسیب نے سن کر کہا کہ اگر آپ کا خواب سچا ہے تو آپ کی زندگی تھوڑے دنوں کی رہ گئی ہے۔ چنانچہ تھوڑے ہی دنوں بعد آپؓ نے جام شہادت نوش فرمایا۔

بیہقی و ابن عساکر نے ہشام کے والد محمد کی زبانی لکھا ہے حضرت حسنؓ کو حضرت امیر معاویہؓ ایک لاکھ سالانہ پنشن دیا کرتے تھے۔ ایک سال پنشن نہ ملنے سے حضرت حسنؓ کی معاشی حالت بہت زیادہ گر گئی تو آپ نے قلم دوات منگوا کر اپنے حالات امیر معاویہؓ کو لکھنے چاہے لیکن کچھ سوچ کر تحریر سے ہاتھ کھینچ لیا۔ اسی رات رسول اکرم ﷺ نے پوچھا حسنؓ کیسے ہو؟ میں نے عرض کیا ابا جان، بخیریت ہوں البتہ مالی پریشانیاں دامن گیر ہیں۔ ارشاد نبوی ﷺ ہوا تم نے قلم دوات اس لیے منگوائی تھی کہ اپنی ضرورتوں کا اپنی ہی جیسی مخلوق کی طرف اظہار کرو۔ میں نے عرض کیا جی ہاں یا رسول اللہ ﷺ واقعہ تو یہی تھا۔ اب آپ فرمائیے کیا ترکیب کروں؟ ارشاد گرامی ہوا، یہ دعا پڑھا کرو۔

ترجمہ: "اے اللہ میرے دل میں اپنی آرزو پیدا کر دے اور دوسروں سے میری تمنائیں اس طرح ختم کر دے کہ میں کسی سے پھر تیرے سوائے امید وابستہ نہ رکھوں۔ اے اللہ میری قوتوں کو کمزور نہ بنا، میرے نیک اعمال کو کوتاہ نہ کر، مجھ سے اعراض نہ فرما، اپنے فضل و کرم سے توفیق و توکل کی ایسی قوت عطا فرما کہ کسی کی مخلوق کے پاس اپنی حاجت نہ لے جاؤں۔ تو ہی میرے مسائل کو حل کر، اور مجھے وہ سب کچھ دے دے جو اب تک کسی گذشتہ یا آئندہ شخص کو نہیں دیا۔ اے رب العالمین مجھے یقین کی دولت سے بھی مالا مال کر دے۔ آمین یارب العالمین۔"

بخدا میں نے یہ دعا ایک ہفتہ تک بھی نہ پڑھی تھی کہ امیر معاویہؓ نے پانچ لاکھ میرے پاس بھیج دیئے جس پر میں نے اللہ کا شکر ادا کرتے ہوئے کہ تمام تعریفیں اللہ ہی کے لیے ہیں جو اپنے یاد کرنے والے کو کبھی فراموش نہیں کرتا اور مانگنے والے کو محروم و ناامید نہیں کرتا۔ جس دن یہ روپے آئے اسی رات میں نے خواب میں دیکھا کہ رسول اللہ ﷺ مجھ سے پوچھ رہے ہیں حسنؓ کیسے ہو؟ میں نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ بخیریت ہوں اس کے بعد پورا قصہ بیان کیا تو سرور عالم ﷺ نے فرمایا اے بیٹے! اللہ سے امید وابستہ کرنے اور مخلوق سے التجا نہ کرنے کا یہی نتیجہ ہے۔

طیوریات میں سلیم بن عیسیٰ کوفی قاری کے حوالہ سے تحریر ہے حضرت حسنؓ جب بوقت وفات گھبرانے لگے تو حضرت حسینؓ نے فرمایا یہ گھبراہٹ کیسی؟ آپ تو رسول اکرم ﷺ اور حضرت علیؓ کے پاس جا رہے ہیں جو آپ کے والد بزرگوار ہیں۔ اپنی نانی حضرت خدیجۃ الکبریٰؓ، اپنی والدہ حضرت فاطمہؓ اپنے ماموں قاسم و طاہر، اور اپنے چچا حضرت حمزہؓ و جعفرؓ سے ملنے جا رہے ہیں۔ یہ سن کر حضرت حسنؓ نے جواباً کہا پیارے بھائی! میں اس امر الٰہی میں داخل ہونے والا ہوں جہاں پہلے نہیں گیا اور اس مخلوق الٰہی کو دیکھ رہا ہوں جس کو اب سے پہلے کبھی نہیں دیکھا تھا۔ ابن عبدالبر نے لکھا ہے حضرت حسنؓ نے مرض موت کی حالت میں حضرت حسینؓ سے کہا اے بھائی! ارسالت

ماٰب ﷺ کی رحلت کے بعد حضرت ابوبکرؓ، حضرت عمرؓ، خلیفہ ہوئے پھر مجلس شوریٰ میں یقین تھا کہ حضرت علیؓ کو خلافت ملے گی ۔ لیکن حضرت عثمانؓ خلیفہ بنائے گئے اور ان کی شہادت کے بعد حضرت علیؓ خلیفہ بنائے گئے ۔ پھر تلواریں نکل آئیں اور ہم نے خلافت کو خیر باد کہا کیونکہ کوئی تصفیہ ہی نہ ہوا تھا اور مجھے دکھائی دے رہا ہے کہ بخدا امامت وخلافت اب ہمارے خاندان میں نہ رہے گی اور یقین ہے کوئی بیوقوف تم کو خلیفہ بنائیں گے لیکن پھر کوفہ سے بدر کر دیں گے ۔ میں نے حضرت عائشہؓ سے خواہش کی تھی کہ وہ رسول اللہ ﷺ کے پہلو میں مجھے دفن ہونے کی اجازت دیدیں چنانچہ انہوں نے اجازت بھی سرفراز فرمائی ۔ لیکن میری وفات کے بعد پھر دوبارہ اجازت طلب کر لینا ۔ گمان غالب ہے کہ مکرر اجازت دہی میں کچھ لوگ مخالفت کریں گے ان کی مخالفت کی موجودگی میں تم زیادہ اصرار کر کے اجازت نہ مانگنا ۔ الحاصل امام حسنؓ کی وفات کے بعد حضرت حسینؓ نے ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہؓ سے دوبارہ اجازت چاہی ۔ آپؓ نے فرمایا اجازت ہے اور مکمل اجازت ہے ۔ لیکن مروان حائل ہوا ۔ جس پر حضرت حسینؓ اور آپ کے ساتھیوں نے ہتھیار سنبھال لئے ۔ مگر حضرت ابوہریرہؓ نے بیچ بچاؤ کرا دیا اور آخر کار حضرت حسنؓ کو آپؓ کی والدہ ماجدہ حضرت فاطمہؓ کے پہلو میں بمقام جنت البقیع میں سپرد خاک کیا گیا ۔ (مرسلہ: محمد احمد ۔ لاہور)

ٹانگ کٹنے سے کیسے بچ گئی

جناب عالی بندہ کو تقریباً 2 سال پہلے ٹانگ کے اوپر والے حصے میں درد ہوا اور ساتھ ہی سردی سے بخار ہونا شروع ہو گیا ۔ کافی علاج کروایا مگر آرام نہ آیا اس دوران دم وغیرہ بھی کافی کروائے ، کئی درباروں پر بھی گیا ہوں ۔ لیکن آرام نہیں آیا ۔ مجھے سمبڑیال میں ایک ڈاکٹر نے کہا آپ سول ہسپتال ڈسکہ (ہڈی والے ڈاکٹر) کو چیک کروائیں ان سے بھی چیک کروایا اور علاج بھی کروایا ۔ کافی انٹی بائیوٹک دوائیں بھی کھائیں مگر آرام نہیں آیا ۔ وقتی درد بند ہوتی بعد میں پھر شدید درد شروع ہو جاتی تھی اور حکیموں سے دیسی علاج بھی کروایا مگر مرض بڑھتا گیا ، آرام نہ آیا ۔ پھر بندہ کرسچین ہسپتال سیالکوٹ گیا ڈاکٹروں نے علاج کیا ، 4-3 دفعہ چیک کروایا لیکن آرام نہیں آیا ۔ بعد میں ڈاکٹر نے ہڈی کے سرجن کے پاس بھیج دیا ۔ ہڈی کے سرجن ڈاکٹر آرسن نے علاج شروع کیا ۔ کافی رپورٹیں لیں ESR اور ایکسرے کروائے ۔ مجھے اتنا مرض نے تنگ نہیں کیا جتنا میں رپورٹیں اور ایکسرے کروا کروا کر تنگ ہو گیا ۔ جس ڈاکٹر کے پاس گیا اس نے پچھلی بات سنی نہیں اپنی مرضی سے ایکسرے کروانے شروع کر دیئے ۔ آخر جب آرام نہیں آیا تو ڈاکٹر آرسن نے کہا اگر آرام نہیں آیا تو میں اپریشن کر کے چیک کروں گا کہ کیا وجہ ہے ۔

کرسچن ہسپتال کے ڈاکٹر نے T.B کا علاج شروع کر دیا جب T.B کا علاج شروع کیا تو تکلیف زیادہ بڑھ گئی اور میں تڑپتا ہوا جب دوبارہ ڈاکٹر آرسن کے پاس گیا تو ہسپتال کی نرسیں مجھے اندر ڈاکٹر کے پاس نہیں جانے دیتی تھی لیکن آخر کار ڈاکٹر صاحب نے مجھے کو دیکھا اور دوائی لکھ کر دی اور کہا کہ مزید دو دن دوائی کھانے کے بعد آنا ۔ لیکن دو دن دوائی کھانے کے بعد بھی میری درد میں تکلیف کم نہ ہوئی ۔

جناب حکیم صاحب مجھے جب یہ دردناک بات یاد آتی ہے تو میری آنکھوں سے آنسو جاری ہو جاتے ہیں اور جب اللہ تعالیٰ کے حضور پیش ہوتا ہوں تو حکیم صاحب آپ کی درازی عمر کی دعا کرتا ہوں جس طرح آپ پریشان مخلوق کی بے لوث خدمت کر رہے ہیں اللہ تعالیٰ ہی آپ کو اس کا اجر عظیم دے سکتے ہیں ۔ میں اس کے بعد سول ہسپتال سیالکوٹ چلا گیا وہاں ہڈی کے سرجن کو چیک کروایا انہوں نے ایکسرے کروانا شروع کر دیے اور پھر کہا کہ لاہور سے M.I.R کروا کر لا دیں ۔ لیکن جو دوائی انہوں نے دی اس سے درد کی شدت کم ہو گئی مجھے کچھ سکون ہو گیا ۔ میں لاہور گیا ، بڑی مشکل سے تلاش کیا اور M.I.R والوں نے مجھے ایسی مشین میں بند کر دیا جیسے بندہ کو قبر میں چھوڑ آئے ہوں اور وہاں ایسی ڈراؤنی قسم کی آوازیں آتی تھیں ۔ جیسے کسی کا جن نکالا جا رہا ہے ۔ بندہ کو 45 منٹ بعد اس قبر سے نکالا گیا ۔ جتنی دیر میں قبر میں رہا میرے والد صاحب نے میرے پاؤں کے انگوٹھے کو پکڑ رکھا ۔ کہیں جان نہ نکل جائے ۔ جب M.I.R ٹیسٹ کروانے کے بعد ڈاکٹر نے علاج شروع کیا جو اینٹی بائیوٹک رہ گئے تھے وہ بھی دینے شروع کر دیئے ۔ مجھ کو گلوکوز کی بوتل بھی لگائی جس سے مجھے کچھ آرام ملا ۔ ڈاکٹر نے مجھے اپنے ہسپتال میں مزید 3 دن رکھا اور خون کی بوتل بھی لگائی اور ساتھ ساتھ دوائیاں بھی کھانے کو دیتا رہا ۔ لیکن جب علاج بند کیا پھر اس طرح ہو گیا ۔ دوبارہ علاج کیا پھر علاج کے ساتھ ورزش بتلائی کہ ٹانگ کو ایسے کرنا ہے ایسے نہیں کرنا ایسے اوپر اٹھانا ہے ، ایسے نیچے کرنا ہے ، ایسے اکٹھی کرنی ہے اور ایسے اونچی کرنی ہے ۔ جب علاج ختم ہو گیا تو درد پھر شروع ہو گیا اور ٹانگ کے اوپر والے حصے میں سوج ہو گئی جو آہستہ آہستہ بڑھتی گئی اور میں جھک کر چلنے لگا ۔ ایک ٹانگ اوپر اور ایک نیچے سکڑ گئی تھی ۔ اپنی زندگی کا خطرہ تھا یا مجھے یہ بھی خطرہ لگا کہ اگر میری ٹانگ کا اپریشن کیا گیا تو میری ٹانگ کٹ جائے گی ۔ کیونکہ مجھے میرے دوستوں نے بتلایا تھا کہ کافی لوگوں کی ایسے ٹانگ کٹ چکی ہے ۔ ڈاکٹر آرسن نے کہا تھا کہ آپکی ٹانگ اگر ٹھیک نہیں ہوئی تو آپریشن کروں گا ۔

جناب حکیم طارق محمود صاحب اب میں آتا ہوں آپ کے نسخے کی طرف جو میں نے میگزین میں پڑھا تھا ۔ وہ میگزین مجھے مل گیا مجھے خیال آیا کہ یہ نسخہ استعمال کیا جائے میں نے ''اجوائن ، کلونجی اور آک کی جڑ کا چھلکا'' لا کر باریک کیا اور اور 5 گرام 4 دفعہ دن میں کھانا شروع کیا اور ٹھیک ہو گیا ۔ (حوالہ کے لیے کلونجی کے کرشمات کتاب پڑھیں) وہ بخار جو 5 ماہ سے مسلسل علاج سے ٹھیک نہیں ہو رہا تھا ختم ہو گیا اور درد بھی ختم ہو گیا لیکن سوجن ابھی باقی تھی ۔ میں نے آپ سے رابطہ کیا اور اپنی ساری صورت حال بتائی تو آپ نے مجھے سنڈھ ، اسگند ، بکھڑا ، باریک کر کے 2 ماہ تک کھانے کا مشورہ دیا ۔ میں نے دو ماہ اس نسخہ کو استعمال کیا تو اس سے مجھے بہت زیادہ افاقہ ہوا ۔ دو ماہ کے بعد پھر آپ سے رابطہ کیا اس دوران سوج مکمل طور پر نہیں اتری تھی ۔ آپ نے مزید دو ماہ یہی نسخہ استعمال کرنے کو کہا ۔ جس کو میں نے مزید دو ماہ استعمال کیا اور بالکل ٹھیک ہو گیا ۔ پھر میں نے دوائی چھوڑ دی ، اب جب میں خط لکھ رہا ہوں دوائی کو چھوڑے تقریباً ایک سال ہو گیا ہے اور میں بالکل ٹھیک ہوں اور M.A کر رہا ہوں ۔ جناب حکیم صاحب اللہ تعالیٰ کی مہربانی اور نبی پاک ﷺ کی برکت کہ آپ نے میری زندگی بچائی ہے اللہ تعالیٰ آپ پر اور آپ کے اہل خانہ پر رحم کرے ۔ دعا کرتا ہوں اور کرتا رہوں گا ۔

(مرسلہ: محمد حسین آصف ۔ کوٹھی پردھان سنگھ تحصیل سمبڑیال ضلع سیالکوٹ)

پرانی بواسیر ، قبض اور دردیں

گگل اور گڑ پرانا ہم وزن کی گولیاں چنے کے برابر بنا کر 2 گولیاں صبح 2 گولیاں شام دیں ، بہت فائدہ ہوگا ۔ مجھے خود ایک سال سے یہ تکلیف تھی ۔ نسخہ استعمال کرنے سے یہ تکلیف دور ہو گئی ۔ بے شمار آدمیوں کو یہی نسخہ دیا ، خوب فائدہ ہوا ۔ عبقری نے بخل شکنی کی رسم توڑی ہے ، میں اپنے سینے کا راز دے رہا ہوں ورنہ کسی کو نہ دیتا (مرسلہ: ماسٹر حضور بخش ۔ لیاقت پور)

اہم اعلان

قارئین توجہ فرمائیں یکم جنوری 2008 سے محکمہ ڈاک نے منی آرڈر/ وی پی فیس -/50 روپے کر دی ہے ۔ خریدار حضرات نوٹ فرمائیں ۔ (ادارہ)

جسم آگ سے جل گیا ہو: جسم کا جو حصہ آگ سے جل گیا ہو وہاں انڈے کی سفیدی لگائیں ۔ اس طرح سوزش رہے گی اور نہ آبلہ پڑے گا

(بقیہ: **آپ اپنے بچوں کے دشمن تو نہیں**) اورآپ تمام ترکوشش کے باوجود ریت کے ذروں کو نیچے گرنے سے نہیں روک سکتے۔ جب بھی بڑے اپنی تمام ترتعلیم ،تربیت اور تجربات کے باوجود اپنے منہ کو ماضی کے کڑوے اور کسیلے ذائقے سے نہیں بچا سکتے ،تو ذرا سوچیں کہ بچے تو پھر بچے ہیں۔ قدرت نے ان کی فطرت میں تحیر اور تجسس کا مادہ ودیعت کیا ہوتا ہے۔ ہماری ہر بات ان کی سوچوں میں مد وجذر پیدا کرتی اور انکے ذہنوں میں یہ سوال اٹھاتی ہے کہ ہم نے ان سے وہ بات کیوں کی...... خواہ اس بات یا انداز میں ان کے لیے محبت ،اپنائیت اور عزت کے جذبات پوشیدہ ہوں یا اس سے نفرت، حقارت اور عداوت جھلک رہی ہو۔ یاد رکھیے کہ بڑوں کی ہر بات بچوں کے جذبات کو مشتعل اور نفسیات کو منتشر کرتی ہے۔ ان کی شخصیت میں پختگی اور تعمیری پن اسی وقت پیدا ہو سکتا ہے جب انہیں دیا جانے والا ماحول خود اپنی جگہ ذہنی، جذباتی اور نفسیاتی ہم آہنگی کی اعلیٰ مثال ہو، بصورتِ دیگر بچوں کے ساتھ ہمارے تعلقات میں اگر ہمارے رویے کی مستقل تبدیلیاں آتی رہیں تو پھر بچوں کی شخصیت اور نفسیات میں ایسے خلا رہ جاتے ہیں۔ جنہیں پر کرنا آسانی سے ممکن نہیں ہوتا۔ بچوں کو مارنا، پیٹنا اور ڈانٹنا ہمارے معاشرے میں خاصا عام ہے۔ خصوصاً دیہات، قصبوں اور غیر تعلیم یافتہ غریبوں اور مزدور پیشہ افراد میں یہ ایک عام مشغلہ ہے لیکن اس مشغلے سے پڑھے لکھے، دولت مند اور باثروت لوگ بھی نہیں بچ پاتے۔ بچہ اسکول جاتے ہوئے ہچکچا رہا ہے یا شام میں کھیل کود کے بعد دیر سے گھر آرہا ہے، تو اسے مار پڑنے لگے گی۔ دوسرے بچوں سے لڑ بیٹھا ہے یا کوئی شرارت کر بیٹھا ہے، تو اسے مار پڑے گی۔ کوئی چیز توڑ دی، کپڑے گندے کر لیے تو وہ مار یا ڈانٹ سے نہیں بچ سکتا۔ پڑھائی میں سستی اور کاہلی کا مظاہرہ کرے یا بڑوں سے بدتمیزی اور بدتہذیبی کے ساتھ پیش آئے تو پھر ان کی خیر نہیں۔ غرضیکہ اَن گنت بہانے بچوں کو مار پیٹ اور ڈانٹ کا نشانہ بناتے ہیں۔ ان بہانوں میں سوتیلے ماں باپ اور عزیز رشتہ داروں کا سلوک، بڑے بہن بھائیوں اور استادوں کا رویہ بھی چیزیں شامل ہیں۔ بچوں کے حوالے سے اس سلوک اور رویئے کو ماہرین نفسیات نے جسمانی ایذا کا نام دیا ہے جو ایک دن کے بچے سے لے کر اٹھارہ بیس سال تک کے افراد کو اپنی گرفت میں لے سکتا ہے۔ والدین، اساتذہ اور دیگر بڑے، بچوں کے ساتھ اس طرح کا رویہ کیوں رکھتے ہیں؟ یہ الگ بحث ہے کیونکہ اس کے حوالے سے بھی علم نفسیات میں کئی توجیحات اور معروضات پیش کی گئی ہیں۔

بچوں کے ساتھ بڑوں کے ناروا سلوک کی ایک اور شکل بھی ہے جسے نفسیات کے ماہرین جذباتی ایذا کا نام دیتے ہیں۔ یہ بھی کوئی نیا یا کمیاب مسئلہ نہیں، ہمارے اردگرد اس نوعیت کے واقعات ہوتے رہتے ہیں۔ پھر بھی اللہ کا احسان ہے کہ مغربی معاشرے اور تہذیب کی بہ نسبت ہمارا معاشرہ بڑی حد تک اس مسئلے سے بچا ہوا ہے۔ ایسا کیوں ہوتا ہے اور اس کے نتیجے میں بچوں کی نفسیات پر کس طرح کے منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں؟ یہ بھی ایک الگ بحث ہے۔ زیر بحث موضوع کا تعلق اس مسئلے سے ہے جسے ماہرین نفسیات نے جذباتی ایذا کا نام دیا ہے۔ اسکا شکار ہونے والے بچوں کی شخصیت عموماً ادھوری اور ناپختہ رہتی ہے۔ بار بار ایک ہی بات جب ان کے ذہنوں میں بٹھا دی جائے کہ وہ گندے ہیں، برے ہیں، نالائق ہیں، بدتہذیب اور بدتمیز ہیں، غرضیکہ جب ان کی شخصیت کے ساتھ بار بار منفی صفات منسوب کر دی جائیں تو نہ صرف اپنی ذات پر سے ان کا اعتماد اٹھ جاتا ہے بلکہ وہ دوسروں پر بھی اعتبار کرنے سے گھبراتے اور کترانے لگتے ہیں۔ ان کے ذہن میں یہ بات گرہ بن کر بیٹھ جاتی ہے کہ وہ دوسرے لوگوں سے کم تر ہیں اور ان کے اندر کسی قسم کی مثبت خوبی نہیں پائی جاتی اور یہ کہ وہ کبھی بھی اچھے انسان نہیں بن سکتے یہ باتیں ان کے ذہن میں طرح طرح کے سوال جنم دیتی ہیں جن کا تسلی بخش جواب حاصل کرنے کے لیے بچے کسی سے رجوع کرتے ہوئے بھی گھبراتے ہیں۔ نتیجے میں جوں جوں وہ بڑے ہوتے ہیں، توں توں ان کی شخصیت پیچیدہ اور متضاد خیالات میں الجھی چلی جاتی ہے۔ ایک وقت وہ آتا ہے جب وہ اپنے ذہن میں برپا اس مستقل جنگ سے تنگ آکر یا تو کلی طور پر فرار کا راستہ ڈھونڈ لیتے ہیں۔ یعنی باقی ماندہ لوگوں سے کٹ کر طرح طرح کی ذہنی اور نفسیاتی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں یا پھر ان کے اندر کی جنگ انھیں چڑچڑا اور غصیلا بنا دیتی ہے اور وہ ہر وقت اپنے اردگرد کے افراد سے الجھنے اور لڑنے لگتے ہیں۔ اس سے نہ صرف ان کی اپنی زندگی متاثر ہوتی ہے۔ بلکہ وہ اپنے ساتھ رہنے اور ساتھ کام کرنے والے افراد کی زندگیاں بھی دوبھر کر دیتے ہیں۔ چونکہ بچپن میں انہوں نے ہمیشہ اپنے آپ کو منفی کردار کے حوالے سے سنا ہوتا ہے لہٰذا بڑے ہونے کے بعد ان کے لاشعور میں یہ ڈر اور خوف یقین کی حد تک چھپا ہوتا ہے کہ اب ان کے تعلقات جن لوگوں سے بھی استوار ہوں گے وہ انہیں برا سمجھیں گے اور برا ہی کہیں گے۔ یہ ڈر اور خوف دیگر افراد سے ان کے تعلقات کو بری طرح مجروح کرتا ہے اور بعض اوقات یہ صورت سامنے آجاتی ہے کہ وہ از خود دیگر افراد سے نفرت کرتے ہیں اور ان کے کردار کی منفی خصوصیات کو اجاگر کرنے لگتے ہیں اس سے انہیں وقتی ذہنی سکون تو حاصل ہوتا ہے لیکن آخر کار وہ اپنے اندر پرورش پانے والے نفرت اور حقارت کے جراثیم دوسروں میں منتقل کر دیتے ہیں۔

یہ بات اگر ہمارے ذہن میں آجائے ،تو ہم یقیناً کسی بھی بچے کو جذباتی ایذا پہنچانے اور اس پر طنز وتشنیع کے تیر برسانے سے پہلے یقیناً یہ سوچیں گے کہ اس طرح ہم نہ صرف ایک بچے کے مستقبل کو نفسیاتی الجھنوں کے سپرد کر رہے ہیں بلکہ اس بچے کے ذریعے کئی اور افراد کی زندگیاں بھی داؤ پر لگا رہے ہیں۔ ہم میں سے کوئی بھی شعوری طور پر یقیناً یہ نہیں چاہتا کہ وہ اپنے بچوں کی نفسیات کو استحکام بخشنے کی بجائے اضطراب میں مبتلا کر دے۔ یہ بات ہم سب کے اختیار میں ہے کہ اپنی باتوں اور اپنے کردار سے بچوں کو کبھی بھی اس بات کا احساس نہ ہونے دیں کہ وہ برے، کم تر اور حقیر ہیں۔ غصہ سب کو آتا ہے لیکن لیکن بچے بچے ہوتے ہیں، ان سے نفرت وحقارت کے ساتھ پیش آنا، ان کی حرکتوں اور شرارتوں کو مستقل منفی انداز میں ان کے سامنے پیش کرنا ہمیں قطعاً زیب نہیں دیتا۔ یقین کیجئے یہ بہت آسان ہے کہ ہم اپنی زبان سے انگارے اگلنے کے بجائے محبت، اپنائیت اور عزت کے ساتھ ان پھولوں کی آبیاری کریں۔ یہ ہم پر منحصر ہے کہ ہم اپنے گھر کے آنگن میں خوشبو پھیلی ہوئی دیکھنا چاہتے ہیں یا ....

(بقیہ: **روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ**) الفت حسین جعفری حیدری کوئٹہ سے لکھتے ہیں میرا پیارا عبقری مجھے بہت کچھ دے رہا ہے۔ میں بے روزگار تھا پھر میں نے یہ روحانی محفل پڑھنی شروع کی، خوب دل لگا کر وظیفہ کیا۔ مجھے روزگار مل گیا۔ پھر مجھے اکثر سر کے دائیں طرف درد رہتا تھا سوچا کہ وظیفے سے روٹی مل گئی ہے تو صحت بھی ملنی چاہیے۔ خیر میں نے صحت کے لیے یہ وظیفہ پڑھا کئی دنوں تک کرتا رہا، مجھے صحت مل گئی۔

اطہر محمود چاندی نے شکاگو امریکہ سے لکھا کہ والد صاحب کے پاس یہ رسالہ پڑھنے کو ملا۔ میں ایک بہت اچھی کمپنی میں جاب چاہتا تھا کئی انٹرویو دیے لیکن ناکام پھر سفارش کی کوشش بھی کی لیکن کام نہ بنا۔ میری نظر اس روحانی محفل پر پڑی میں نے اس کو پڑھا اور ورد کر پڑھا۔ اندر ایک اطمینان سا محسوس ہوا کہ ضرور اللہ تعالیٰ کے ہاں فیصلہ ہوگا۔ واقعی میرا کام ہو گیا۔ کمپیوٹر کی عالمی کمپنی میں اپنی خواہش کے مطابق ملازمت مل گئی۔

موت کے بعد انکشاف

’’اپنے دس ہزار درہم مجھ سے لے لو اور قرض دار کو ابھی اسی وقت رہا کر دو‘‘ ساتھ ہی اس شخص کو اس کے اخفا کی بھی تاکید کی

(انتخاب: چوہدری منیر۔ فیصل آباد)

محمد بن عیسیٰ کا بیان ہے کہ حضرت عبد اللہ بن مبارکؒ شہر طرطوس آتے جاتے رہتے تھے۔ راستے میں رقہ پڑتا تھا وہاں ایک سرائے میں قیام کرتے تھے۔ یہاں ایک نوجوان تھا جو سرائے میں قیام کی مدت میں حضرت عبد اللہ بن مبارکؒ کی خدمت کرتا اور ان کی ضرورتوں کا خیال رکھتا اور ان سے حدیث کا سماع کرتا تھا۔ ایک دفعہ ایسا اتفاق ہوا کہ ابن مبارکؒ رقہ کی اس سرائے میں حسب معمول قیام پذیر ہوئے تو آپ کو وہ نوجوان نظر نہیں آیا دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ قرض کی وجہ سے اسے گرفتار کر کے جیل بھیج دیا گیا ہے۔ آپ نے پوچھا ’’وہ کتنی رقم کا مقروض ہے؟‘‘ لوگوں نے بتایا دس ہزار درہم کا۔ آپ نے تلاش کے بعد صاحب قرض کو رات کے وقت بلایا اور کہا کہ ’’تم اپنے دس ہزار درہم مجھ سے لے اور اس نوجوان کو رہا کر دو‘‘ ساتھ ہی اس شخص کو اس کے اخفا کی بھی تاکید کی۔ یہ خطیر رقم ادا کرنے کے بعد حضرت ابن مبارکؒ شب ہی میں وہاں سے روانہ ہو گئے۔ وہ نوجوان رہا ہوا تو لوگوں نے اسے بتایا کہ حضرت ابن مبارکؒ تھوڑی دیر پہلے اسی سرائے میں ٹھہرے ہوئے تھے اور وہ غالباً دو یا تین منزل کی مسافت پر پہنچے ہوں گے۔ یہ سن کر نوجوان بھاگا اور آخر کار انہیں جا لیا۔ حضرت ابن مبارکؒ نے اس کا حال دریافت کیا تو اس نے کہا میں قید میں تھا کہ ایک شخص سرائے میں مقیم ہوا اس نے میری طرف سے قرض ادا کر دیا اور میں رہا ہو گیا۔ اور لطف یہ ہے کہ میں اس شخص کو جانتا بھی نہیں ہوں کہ کون ہے اور کہاں سے آیا ہے۔ راوی کا بیان ہے کہ حضرت عبد اللہ بن مبارکؒ کی وفات تک کسی پر اس راز کا افشا نہیں ہوا۔

☆☆☆ تین دوست ☆☆☆

علم، دولت اور عزت ایک مقام پر جمع ہوئے، جب رخصت ہونے لگے تو ان کے درمیان کچھ اسطرح گفتگو ہوئی آیئے سنتے ہیں۔

علم: میں جا رہا ہوں، اگر مجھ سے ملنا ہو تو عالموں کی محفل میں تلاش کرنا۔

دولت: میں جا رہی ہوں اگر مجھ سے ملنا ہو تو امیروں کی محفل میں تلاش کرنا۔

عزت: عزت نے جواب دیا، افسوس جب میں ایک بار چلی جاتی ہوں تو واپس نہیں آتی۔ (مرسلہ: عمیمہ کوثر، عمارہ فضل۔ احمد پور شرقیہ)

(بقیہ: طالب علم دراصل جن تھا)

لیکن ایک دن گلی میں بین کی آوازیں آنی شروع ہوگئیں۔ اتنے میں چار پانچ سپیرے اوپر آگئے جب بین کی آواز آنا شروع ہوئیں تو وہ (جن) لڑکا غائب ہوگیا (یعنی کوٹھری کی طرف کھسک گیا) اور پھر مقابلہ شروع ہو گیا۔ ان سپیروں میں ایک صاحب جو کہ راجپوتانہ سے آئے تھے۔ بین بجانے میں بہت ماہر تھے۔ مسلسل بین بجا بجا کر استاد سپیرے کے گال پھولے ہوئے تھے۔ مختصر قصہ سانپ نے جھومنا شروع کردیا۔ سپیرا پٹاری آگے کرتا رہا لیکن سانپ پٹاری میں جانے کو کسی طرح تیار نہ تھا۔ پھر سپیرے نے پینترا بدلا جب آخری دفعہ پٹاری سانپ کے آگے کی تو سانپ نے چھلانگ لگا کر پٹاری میں پناہ لی اور سپیرے نے پٹاری پر ڈھکنا ڈھک دیا۔ دوسرے لوگ بڑے حیران کہ ان سپیروں نے مشکل سے سانپ کو قابو کرلیا ہے۔ لیکن پریشان صرف میاں جی تھے اور سپیرے خوش۔ جب سپیرے جانے لگے تو میاں جی کو ہوش آیا اور ان سپیروں کے ہاتھ سے پٹاری چھیننے والے انداز سے زبردستی چھین لی اور پٹاری کوٹھری کی طرف اچھال دی۔ پٹاری گرنے سے کھل گئی اور میاں جی کا شاگرد پٹاری سے بھاگ نکلنے میں کامیاب ہوگیا اور غائب ہوگیا۔ سپیرے بڑے غصہ اور بڑے گرم ہوئے مگر میاں جی نے ان کو راضی کرلیا اور انہیں کہا کہ یہ صرف تمہارا امتحان لینا مقصود تھا ورنہ یہ سانپ تو ان بچوں سے بڑا مانوس ہے اس نے آج تک کسی بچے کو کوئی نقصان نہیں پہنچایا اور نہ ہی ان کو ڈرایا۔ بہر حال ان سپیروں کو اس وقت غالباً -/50 روپے انعام دیا اور وہ خوش ہوکر چلے گئے۔ یہ واقعہ 1935ء یا 1940ء کا ہے۔ جس وقت 2 تولے سونا -/50 روپے کا آتا تھا۔

اب آیئے اس لڑکے (جن) کی طرف جس سے میاں جی نے پوچھا برخوردار یہ کیا ہوگیا تھا کہ فوراً پٹاری میں کود گئے۔ جن نے کہا کہ یہ جو ہندوستان سے سپیرا آیا تھا۔ یہ واقعی استاد اور ماہر فن تھا اس نے بین میں کوئی ایسا منتر پڑھا کہ میرے چاروں طرف آگ ہی آگ ہوگئی تھی میں جس طرف جاتا ہر طرف آگ ہی آگ تھی سمجھ میں نہیں آرہا تھا کہ کدھر جاؤں اور آگ کی تپش سے میرا بدن بری طرح جھلس رہا تھا اور تاؤ مسلسل بڑھ رہا تھا۔ میں اتنا پریشان ہوگیا تھا کہ مجھے سانپ بننے کی کیا سوجھی ناگہانی مجھے ایک کونے میں سبزہ دکھائی دیا اور میرے دل نے کہا کہ یہی ہے میری پناہ گاہ (سبزہ،، چمن، نخلستان) اور میں اسے پناہ سمجھتے ہوئے اس نخلستان میں کود گیا اور اور...... یہ تو میں نے قید خانہ میں چھلانگ لگادی تھی اور اس پٹاری میں قید ہوگیا۔ بھلا ہو آپ کا حضرت آپ نے اتنی بڑی رقم دیکر مجھے ان کی قید سے رہائی دلائی۔

اس واقعے میں ایک بات راقم الحروف کی طرف سے یہ ہے کہ جب کوئی کسی مصیبت میں گرفتار ہوتا ہے اور ہر طرف آگ ہی آگ ہوتی ہے اور وہ اپنی دانست میں جب کودتا ہے تو وہ اسی (جن) لڑکے کی طرح پٹاری میں قید ہوجاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ صبر کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین ثم آمین۔

(بقیہ: اکیسویں صدی اور عبادات کی ورزش)

(5) نماز ایک بہترین (Warm Up) ورزش ہے۔ پانچ، چھ گھنٹے لیٹنے اور سونے سے تمام جسم کے عضلات تن کر اکڑ جاتے ہیں۔ زیادہ دیر تک ایک پوزیشن میں رہنے سے بھی پٹھے اکڑ جاتے ہیں۔ نماز ان اکڑے اور تنے ہوئے پٹھوں کو نرم کرکے واپس اپنی اصلی حالت پر لے آتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ لمبی لمبی راتوں میں نماز تہجد کا قیام انسان کو ہر قسم کی دماغی، جسمانی اور روحانی الجھنوں سے نجات بخشتا ہے۔

نماز اور نظام ہضم: نظام ہضم کی بہتر کارکردگی کے لیے نماز ایک اہم معاون کی حیثیت رکھتی ہے۔ آج انسان بے دریغ سوڈا واٹر پینے کا محتاج کیوں ہوگیا ہے؟ اس لیے کہ اس کے نظام ہضم کی ورزش ختم ہوچکی ہے۔ اس کا معدہ گیس سے بھرا رہتا ہے۔ یقیناً ایک بوتل پیپسی پینے سے اتنی ڈکاریں خارج نہیں ہوتیں جتنی ایک نماز پڑھنے سے طبیعت ہلکی ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ رمضان میں تراویح پڑھنے کے بعد انسان دوبارہ سحری میں کھانا کھانے کے قابل رہتا ہے۔ آج کل کے دور میں جہاں افطاری بہت انہماک سے تیار کی جاتی ہے۔ 20 رکعت سنت تراویح تو فرض نماز کی طرح پڑھنی چاہیے۔

(بقیہ: سورۂ یسین کے آزمودہ کمالات ومشاہدات)

اور انہوں نے رات ہمارے ساتھ ٹھہرنے کا ارادہ ظاہر کیا۔ اب جماعت میں کل پندرہ آدمی تھے۔ جن کی افطاری اور سحری کا انتظام کرنا تھا۔ میں بہت ہی پریشان بیٹھا تھا۔ امیر صاحب سے مشورہ کیا انہوں نے میری پریشانی دیکھ کر کھانا پکانے کا چارج لے لیا اور مجھے اور میرے ایک ساتھی کو ساتھ والے جنگل میں جانے کو کہا۔ وہاں سے ہمیں تھوڑے سے جنگلی شہتوت اور زیتون زمین پر پڑا ہوا ملا اٹھا کر لے آئے اور افطاری اس سے کی۔ اب امیر صاحب نے مجھ سے کہا کہ جو کچھ میں کروں آپ دیکھتے رہیں پوچھیں نہیں کہ کیا کررہے ہو اور جو کہوں وہ کرو۔ امیر صاحب نے دو بڑے دیگچے پانی سے بھر کر چولہوں پر چڑھا دیئے ایک میں ایک چھٹانک دال چنا اور دوسرے میں دو چھٹانک کے قریب چاول ڈال کر کچھ پڑھنا شروع کیا اور کھانا تیار ہونا شروع ہوگیا۔ مغرب کی نماز کے بعد دسترخوان لگایا گیا اور پندرہ ساتھیوں نے پیٹ بھر کر کھانا کھایا۔ سحری کے وقت بھی امیر صاحب کچھ پڑھ رہے تھے۔ اور دونوں دیگچے چولھوں پر چڑھے ہوئے تھے چنانچہ سحری بھی پندرہ ساتھیوں نے پیٹ بھر کر کھائی۔ فجر کی نماز اور دوسرے اعمال سے فارغ ہوکر جب میں نے دیگچے کھولے تو ان میں دال اور چاول ابھی تک بچے ہوئے تھے۔ جب سب معمولات سے فارغ ہوگئے تو امیر صاحب نے بتایا کہ آپ کتابوں میں تو پڑھتے ہیں کہ جہاں کھانا کم ہونے کا ڈر ہو سورۂ یسین شریف پڑھو آج لوگوں نے اس کا عملی نمونہ دیکھ لیا۔

(بقیہ: سیاہ کاری سے پرہیزگاری تک)

مگر کسی کی کہی ہوئی اچھی بات بھی انسان کا دل بدلنے کے لیے معاون ہو سکتی ہے۔ آپ کی وجہ سے کسی ایک شخص نے بھی ہدایت کی روشنی پائی اور سیدھے راستے پر چل نکلا تو یقین جانیے گا کہ زندگی کا مقصد پورا ہوگیا اور زندگی رائیگاں ہونے سے بچ جائے گی۔ نفسا نفسی کے اس دور میں بہت کم ایسے لوگ ہیں جو دوسروں کے لیے سوچیں اور ان کی بہتری کے لیے کوئی قدم اٹھائیں۔ آیئے بارش کے پہلے قطرے کی طرح ہمت کرکے پہل تو کریں کہ قطرہ قطرہ مل کر دریا ہوتا ہے۔

اب آدمی آدمی نظر نہیں آتا چراغِ فکر جلاؤ کہ تیرگی ہے بہت

(بقیہ: جنسی توانائی کے لیے ورزش اور صحیح غذا کی اہمیت)

چنانچہ بعض خوشبوؤں اور رنگوں کو جنسی اشتعال اور تحریک کے لیے صدیوں سے استعمال کیا جارہا ہے۔ مشرق میں ''اگر'' کے علاوہ دیگر کئی عطریات کی مالش اور استعمال کے علاوہ سرخ عروسی جوڑے کی یہی اہمیت ہے۔ سرخ رنگ سے اس طاقت کو تحریک ملتی ہے اور مخصوص خوشبوئیں جذبات کو تیز کر دیتی ہیں۔ اس طرح روشنی خاص طور پر ہلکی گلابی روشنی نہ صرف آنکھوں کو بھلی لگتی ہے بلکہ اس سے جلد بھی زیادہ پرکشش ہوجاتی ہے۔ محبت بھرے لمس کا اپنا جادو ہے۔ قدرتی آوازیں مثلاً جھرنوں کا ترنم، آبشاروں کی آواز وغیرہ کے ٹیپ اب بڑی آسانی سے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔ ڈاکٹر واٹسن کے مطابق سب سے زیادہ مقوی باہ شے جسم کی خوشبو ہے۔ بدن کی خوشبو بڑی محرک ہوتی ہے اور یہ بڑی مختلف بھی ہوتی ہے۔ ایک بو تو وہ ہے جو گھبراہٹ اور پریشانی کی وجہ سے آنے والے پسینے کی ہوتی ہے اور یہ کشش نہیں رکھتی، دوسری وہ بو ہے کہ جو شریک حیات کے جسم سے خارج ہوتی رہتی ہے۔ سائنس ان خوشبوؤں کو ''فیرومونز'' کا نام دیتی ہے۔ ان میں فرق کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ ہر شخص کی اپنی خوشبو ہوتی ہے جسے اس کا گہرا ساتھی ہی محسوس کرسکتا ہے۔ انگلی کی لکیروں کی طرح ہر ایک کے بدن کی اپنی الگ خوشبو ہوتی ہے۔ آپ مشرق میں عطریات کی اہمیت جانتے ہیں۔ اب مغرب بھی گلاب، چنبیلی، صندل، الائچی، لونگ، مشک وغیرہ کی خوشبو کو بڑی اہمیت دے رہا ہے۔ چنانچہ ان پر مشتمل آفٹر شیو لوشن، پرفیوم وغیرہ بھی وہاں تیار ہورہے ہیں۔ جہاں تک مقوی باہ غذاؤں کا تعلق ہے، بقول ڈاکٹر واٹسن ہر انسانی معاشرہ ان کی اہمیت کو جانتا ہے اور انہیں اس مقصد کے لیے استعمال کرتا ہے۔ مثلاً مشرق بعید میں دریان نامی پھل کو صدیوں سے نہایت مقوی باہ قرار دیا جاتا ہے۔ مقوی باہ غذاؤں کی بڑی طویل فہرست ہے۔ مغرب نے اب تحقیق کے ذریعے سے مقوی باہ حیاتین اور معدنی نمکیات کا کھوج بھی لگایا ہے، وہاں ایسے امینو ایسڈز کا کھوج بھی لگا ہے، جو غدودی اور اعصابی نظام کو مستحکم رکھتے ہیں۔ ڈاکٹر واٹسن حسب ذیل حیاتین روزانہ کھانے کی ضرورت پر زور دیتے ہیں:

حیاتین ب الف (بی ۱) یعنی تھایامین، روزانہ ۱۰۰ ملی گرام

حیاتین ب۲ (بی۲) یعنی رائبوفلیوین، روزانہ ایک سے ۲ ملی گرام

حیاتین ب ۵ (بی ۵) یعنی پینٹوتھینک ایسڈ، ۵۰۰ سے ۱۰۰۰ ملی گرام روزانہ۔ حیاتین ب ۶ (بی ۶) یعنی پائری ڈوکسن، روزانہ ۵۰ گرام سے زیادہ نہ کھائیں۔ حیاتین ب ۱۲ (بی ۱۲) یعنی سایانوکوبالامین، روزانہ ۵ سے ۵۰ مائیکروگرام۔ فولک ایسڈ، روزانہ ۴۰۰ گرام مائیکروگرام۔ حیاتین ج (وٹامن سی) ۲۰۰۰ ملی گرام روزانہ۔ حیاتین الف (وٹامن اے) زرد پھلوں اور سبزیوں سے روزانہ ۱۰۰۰۰ سے ۲۵۰۰۰ یونٹ۔ حیاتین ہ (وٹامن ای) ۱۰۰ یونٹ روزانہ سے شروع کرکے ۶۰۰ سے ۱۰۰۰ یونٹ روزانہ تک

درج ذیل معدنی نمکیات کا جنسی توانائی سے بڑا گہرا تعلق ہوتا ہے:

☆ جست (زنک)، ۱۵ سے ۳۰ ملی گرام روزانہ ☆ کیلشیئم، مردوں کے لیے روزانہ ۱۰۰۰ اور خواتین کے لیے ۱۵۰۰ یونٹ محفوظ ہوتے ہیں ☆ کرومیم، روزانہ ۵۰ سے ۲۰۰ مائیکروگرام ☆ آئیوڈین ۱۵۰ مائیکروگرام روزانہ (پوٹاشیم آیوڈائڈ سے) ☆ میگنیزیم، ۲۰۰ سے ۴۰۰ ملی گرام روزانہ ☆ مینگنیز، ۵ ملی گرام سے ۱۰ ملی گرام روزانہ ☆ سیلینیم ۵۰ سے ۲۰۰ مائیکروگرام روزانہ

عبقری 24 **یا حَمِیْدُ** 90بار جس کی گندی باتوں کی عادت نہ جاتی ہو وہ پڑھ کر کسی خالی پیالے یا گلاس میں دم کردے حسب ضرورت اسی میں پانی پیا کرے فحش گوئی کی عادت نکل جائے گی

(بقیہ: آئیں مل کر شوہر کا خانہ خراب کریں)

کہ اس کا تعاقب کیا جا رہا ہے۔ یہ احساس اسے پاگل کر دے گا۔ لیجئے، ایک پنتھ دو کاج۔ ''صاحب'' کا ذہنی سکون بھی چھینا اور اچھا خاصا مشغلہ بھی ہاتھ آ گیا (7) ماہرین صحت کی متفقہ رائے ہے کہ مردوں کے لیے قوت بخش ناشتا بہت ضروری ہے۔ ذرا غور کیجئے آپ کے شوہر کو ناشتے میں کیا ملتا ہے؟ ناشتے میں ''مناسب'' تبدیلیاں کیجئے۔ دن چڑھے سو کر اٹھیے تا کہ ناشتا تیار کرنے میں دیر ہو جائے اور شوہر کو خالی پیٹ کام پر جانا پڑے۔ ناشتا نہ ملنے سے وہ دن بھر افسردہ اور مضمحل رہے گا (8) ازدواجی زندگی کو ناخوشگوار بنانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے اندر قربانی اور ایثار کے جذبات پیدا نہ ہونے دیں۔ یہ دونوں اوصاف گھر کو جنت کا نمونہ بنا سکتے ہیں۔ جہاں تک ممکن ہو، ان سے بچئے۔ شوہر کی ذات کو اپنی ذات سے الگ کیجئے، آپ نے بھلا کیا پڑی کہ اس کے آرام کی خاطر اپنے آپ کو تکلیف دیں (9) اگر شوہر کے والدین آپ کے ساتھ رہتے ہیں، تو اس سنہری موقع سے فائدہ اٹھایئے۔ ذرا سی کوشش کر کے آپ گھر میں ہنگامہ کھڑا کر سکتی ہیں۔ اس ہنگامے کا سب سے برا اثر شوہر پر ہو گا۔ کیونکہ دو مخالف طاقتیں اسے مختلف سمتوں میں کھینچیں گی۔ ایک جانب ماں باپ اور بہن بھائی ہوں گے اور دوسری جانب بیوی اور بچے۔ یہ ذہنی کشمکش اس کی صلاحیتوں کو نیست و نابود کر دے گی۔ بات کا بتنگڑ بنایئے اور خاطر خواہ نتائج حاصل کیجئے۔ (10) مجموعی طور پر شوہر کے ساتھ ہمدردی یا محبت کے بجائے غصے اور ناراضگی کا اظہار کیجئے۔ اس کے چال چلن کو شک کی نظر سے دیکھئے۔ کسی رات دیر سے گھر آئے، تو الٹے سیدھے سوالوں سے پریشان کرنے کا موقع ہاتھ سے نہ گنوایئے۔ ''عقلمند'' بیویاں ایسے موقعوں پر کچھ اس قسم کے جملے استعمال کرتی ہیں۔ ''میں کہتی ہوں اس وقت گھر آنے کی کیا ضرورت تھی؟ جہاں اتنی رات گزری ہے، وہیں سو رہتے۔ توبہ ہے! میری تو اس گھر میں آ کر قسمت ہی پھوٹ گئی۔ جانے وہ کون سی منحوس گھڑی تھی جب آپ سے شادی ہوئی تھی۔ غارت ہو وہ نامراد جس نے آپ کا دل بیوی بچوں سے پھیر دیا ہے۔ یہ دن دیکھنے سے پہلے موت آ جاتی تو اچھا تھا۔'' دیر سے آنے کی وضاحت کرنا چاہے، تو سننے سے انکار کر دیجئے۔ یہ بات طے ہے کہ وہ غلط بیانی سے کام لے رہا ہے۔ ہر شخص کو اپنی ذات عزیز ہوتی ہے۔ اس کی کمزوریاں خوب اچھالیے۔ ان مشوروں پر عمل کریں گی تو آپ کے شوہر کا خانہ خراب ہو کر رہے گا۔

(بقیہ: لیموں سے پچاس بیماریوں کا آزمودہ علاج)

(15) کیڑے مکوڑوں کے زہر کے اثر کو لیموں کا رس پلانے اور کاٹی گئی جگہ پر لگانا بے حد مفید ہوتا ہے اس سے زہر کا اثر دور ہو جاتا ہے (16) لیموں کا سونگھنا نزلہ کو بند کرتا ہے (17) اگر لیموں کے رس کو چاکسو میں حل کر کے جست کے برتن میں رگڑ کر آنکھوں میں لگایا جائے تو آشوب چشم کے لیے بے حد مفید ہے۔ (18) بینائی کی کمزوری، آنکھوں کی سرخی اور دھند وغیرہ کو دور کرنے کے لیے آب لیموں آدھ پاؤ کانسی کے برتن میں بانس کی لکڑی سے روزانہ چار گھنٹے تک رگڑتے رہیں۔ آٹھویں دن سرمہ کی مانند خشک ہو جائے گا۔ اگر تھوڑی بہت نمی رہ جائیگی تو پھر کم دھوپ میں خشک کر کے بطور سرمہ استعمال کریں۔ بہت مفید ہے۔ (19) تازہ لیموں کے چھلکوں سے روغن لیموں تیار کیا جاتا ہے۔ جو کہ پیٹ کی گیس میں بے حد مفید ہے (20) بیرونی ممالک میں لیموں کے چھلکوں سے مربہ بناتے ہیں۔ جس کو ماملیڈ کہتے ہیں۔ جو بچوں کی پسندیدہ چیز ہے۔ (21) لیموں کا اچار بڑھی ہوئی تلی کے لیے مفید ہوتا ہے (22) چاولوں کو ابالتے وقت اگر ایک چمچہ لیموں کا رس اس میں نچوڑ دیا جائے تو چاول خوش رنگ اور خوشبودار بنتے ہیں (23) روسٹ اشیاء پر اگر لیموں نچوڑ کر کھایا جائے تو کھانے کا ذائقہ اچھا ہو جاتا ہے اور کھانا بھی جلدی ہضم ہو جاتا ہے (24) مچھلی کی بو دور کرنے کے لیے اس پر لیموں مل کر رکھنا چاہیے اس سے مچھلی خوش ذائقہ بھی پکتی ہے (25) لیموں کے چھلکوں سے دانت صاف کرنے سے کبھی دانت درد کی شکایت نہیں ہوتی (26) اگر نکسیر کثرت سے ہوتی ہو تو جس وقت نکسیر ہو رہی ہو تو فوراً لیموں کے چند قطرے دونوں نتھنوں میں لٹا کر ڈالنے سے فوراً بند ہو جاتی ہے اور پھر دوبارہ کبھی نکسیر نہیں ہوتی (27) وزن کم کرنے کے لیے لیموں کا رس دو چمچے، شہد دو چمچے ایک گلاس پانی میں ملا کر صبح نہار منہ پینا بہت مفید ہے۔ دو ہفتے کے مسلسل استعمال سے وزن میں خاصی تبدیلی آ جاتی ہے۔ اگر سردی کا موسم ہو تو نیم گرم پانی میں شہد اور لیموں حل کر کے پئیں (28) سر دھونے کے بعد اگر لیموں کا رس ملا کر پانی دوبارہ بالوں میں لگایا جائے اور تولیے سے خشک کر لیا جائے تو بالوں میں چمک آ جاتی ہے (29) سلاد والی سبزیاں مثلاً پودینہ وغیرہ اگر مرجھا جائیں تو لیموں کا رس ملا پانی ان پر چھڑکنے سے دوبارہ تازہ ہو جاتی ہے (30) لیموں مصفی خون ہے (31) سوزش اور پیشاب کی تکلیف کو فائدہ دیتا ہے (32) داد کی جلدی بیماری پر اگر لیموں کا رس دس گرام، تلسی کے پتوں کا رس دس گرام ملا کر لگانے سے ایک ہفتہ کے اندر داد جڑ سے غائب ہو جاتی ہے (33) اگر کان بہتے ہوں تو ایک چٹکی سہاگہ کا سفوف کان میں ڈال کر پھر دو قطرے لیموں کے رس کے ڈالے جائیں تو کان بہنا بند ہو جائیں گے (34) لیموں کا رس ایک چھٹانک معہ ہم وزن پانی ملا کر دن میں تین دفعہ غرارے کرنے سے منہ کی بدبو فوری طور پر ختم ہو جاتی ہے اگر کسی وجہ سے منہ کی بدبو دور نہ ہو تو پھر فوری طور پر دانتوں کے ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے اور دانتوں کی مکمل صفائی کروانی چاہیے (35) خارش خشک و تر کی صورت میں لیموں کا رس پانچ گرام، عرق گلاب دس گرام اور چنبیلی کا تیل پندرہ گرام، تینوں ملا کر خارش والی جگہ پر لگانے سے چند روز میں افاقہ ہو جائے گا (36) درد گردہ میں لیموں کا رس دس گرام، سہاگہ ایک گرام، شورہ قلمی ایک گرام اور نوشادر ایک گرام، تینوں کو لیموں کے رس میں حل کر کے درد کے وقت استعمال کرنے سے فائدہ ہوتا ہے (37) اگر آنکھ کا درد ہو تو نصف لیموں پر سندھور چھڑک کر اس طرف کے پیر کے انگوٹھے پر باندھنا ایک روز میں درد کو ختم کر دیتا ہے (38) لیموں جراثیم کا خاتمہ کرتا ہے اگر بواسیری مسوں پر لگایا جائے تو وہ جلدی ٹھیک ہو جاتے ہیں اور پھوڑے پھنسیوں پر لگانے سے زخم جلدی مندمل ہو جاتے ہیں (39) لیموں کا رس بیسن میں ملا کر چہرے پر لگانے سے داغ، دھبے دور ہو جاتے ہیں (40) لیموں کا رس بیرونی طور پر جلد کو نرم اور حسین بناتا ہے (41) بعض دفعہ لیموں کے رس کو شہد میں ملا کر چٹانے سے کھانسی ٹھیک ہو جاتی ہے (42) لیموں کا تازہ رس سر سے لیکر پاؤں تک پوری جسمانی مشینری کو اوور ہال کرتا ہے اور اس کا اعتدال کے ساتھ استعمال صحت و مسرت کا ضامن ہے (43) اگر دانتوں سے خون آتا ہو تو ایک عدد لیموں کا رس، ایک گلاس نیم گرم پانی اور شہد دو بڑے چمچے ملا کر روزانہ غرارے کرنے سے یہ بیماری دور ہو جاتی ہے اس کو پائیوریا کی بیماری بھی کہتے ہیں۔ (44) گردے اور مثانے کی چھوٹی موٹی پتھری کو لیموں کی سکنجبین نکال دیتی ہے (45) پیٹ ہلکا اور نرم کرتا ہے اور قبض کشا بھی ہوتا ہے (46) بعض لوگوں کا خیال ہے کہ لیموں تیزابیت پیدا کرتا ہے لیکن یہ درست نہیں ہے بلکہ تیزابی مادوں کو خارج کرتا ہے، البتہ بہت زیادہ استعمال مناسب نہیں (47) سکروی کی مرض (یہ مرض خون کی خرابی سے پیدا ہوتا ہے) اس مرض میں مسوڑھے سوج جاتے ہیں، جسم پر سیاہ داغ پڑ جاتے ہیں اور جسم میں مسلسل درد رہتا ہے، لیموں کے مسلسل استعمال سے شفا ہوتی ہے (48) لیموں میں فاسفورس، فولاد، پوٹاشیم اور کیلشیم کی وافر مقدار ہوتی ہے جو انسانی صحت کے لیے ضروری ہے۔ **نوٹ:** لیکن ان تمام تر خوبیوں کے باوجود زیادہ مقدار میں لیموں کا استعمال نقصان دہ ہے، لیموں کا تیز محلول دانتوں کے لیے مضر ہے اور لیموں کی زیادہ ترشی پٹھوں میں درد کا باعث ہو سکتی ہے، لہٰذا اس کا مناسب حد تک یعنی اس کو مقررہ مقدار تک کھانا ہی مفید ہے۔

(بقیہ: جمادی الاخریٰ میں لاکھوں نیکیوں کا حصول)

اور اس کے بعد اگر ایک مرتبہ بعد نماز فجر اور ایک مرتبہ بعد نماز مغرب پڑھنے کا معمول بنا لے تو بہت بہتر رہے گا۔

رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوْبَنَا بَعْدَ اِذْ هَدَيْتَنَا وَ هَبْ لَنَا مِنْ لَّدُنْكَ رَحْمَةً ۚ اِنَّكَ اَنْتَ الْوَهَّابُ ○ رَبَّنَآ اِنَّكَ جَامِعُ النَّاسِ لِيَوْمٍ لَّا رَيْبَ فِيْهِ ؕ اِنَّ اللّٰهَ لَا يُخْلِفُ الْمِيْعَادَ ○

اے ہمارے پروردگار! ہمارے دلوں کو ہدایت کرنے کے بعد (غلط راستے پر) نہ پھیر اور اپنے پاس سے ہم کو رحمت عطا فرما بیشک تو ہی دینے والا ہے۔ اے ہمارے پروردگار تو ایک دن جس (کے آنے) میں (کسی طرح کا) شبہ ہی نہیں لوگوں کو (اعمال کی جزا سزا کے لیے) اکٹھا کرے گا (تو اس دن ہم پر تیری مہربانی کی نظر رہے) بے شک اللہ تعالیٰ وعدہ خلافی نہیں کرتا۔

منی آڈر اور خط بھیجنے والے ضرور پڑھیں

اکثر منی آڈر اور خط پر پتہ نامکمل اور وضاحت نہیں لکھی ہوتی کہ رقم کس مقصد کے لیے بھیجی گئی ہے اور پتہ بالکل پڑھا نہیں جاتا۔ اس لیے جوابی لفافے یا منی آرڈر پر پتہ نہایت واضح صاف، خوشخط اور اردو میں لکھیں، اور اپنا فون نمبر ضرور لکھیں۔ پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ اگر نہ بھیجا تو جواب نہ ملے گا بغیر پتہ لکھے جوابی لفافہ نہ بھیجیں۔ قارئین کی سہولت کے لئے کتب، ادویات اور رسالہ VP یعنی فون یا خط پر ہم فوری طور پر بذریعہ ڈاک آپ کو مہیا کرتے ہیں۔ افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ VP منگوانے کے بعد، اکثر وصول نہیں کرتے اور واپس کر دیتے ہیں۔

(بقیہ: کالی دنیا کالے عامل اور ازلی کالی مشکلات کا زوال)

اگر ایسا شخص ڈاکٹر یا حکیم ہو تو مریض کے بدن کو ایکسرے کی طرح مشاہدہ کر سکتا ہے۔ ''**یا بصیر**'' کے لغوی معنی ''دور تک دیکھنے والی ذات کے ہیں'' سورۃ شوریٰ میں ہے کہ ''اللہ تعالیٰ ہر شے کو دیکھنے والا ہے'' ہم اللہ تعالےٰ کی قدرت سمع و بصر کا ادراک نہیں کر سکتے۔ فی زمانہ لوگ ''اسم اعظم'' کی تلاش میں ہیں۔ ہر شخص اس کا متلاشی ہے کہ اس کے ہر مسئلے کا حل نکالنے کے لیے کوئی کنجی ہو جو اسے بھی کامیابی کا راستہ دکھا دے۔ مگر میرا نظریہ ہے کہ اگر ہم اسلام کے اصولوں پر چلیں اور اللہ تعالیٰ کا کوئی بھی اسم یا قرآن کی کوئی بھی آیت صدق دل سے پڑھیں تو میرے خیال میں ہر اسم اور ہر آیت ہی اسم اعظم کا درجہ رکھتی ہے۔ ضرورت صرف اس امر کی ہے کہ ہمارے دل نفاق سے پاک ہوں اور اخلاص کے ساتھ پڑھا جائے تو کبھی ناکامی نہ ہو گی۔ (ان شاء اللہ) آزمائش شرط ہے۔

خارش زدہ جگہ پر ٹھنڈک پیدا کرنے کی ترکیب: ناریل کے تیل میں کافور ملا کر خارش زدہ جگہ پر لگایئے تو تھوڑی دیر میں ٹھنڈک پڑ جائے گی

Monthly "UBQARI" Lahore. LRL - 365

ایک عامل ہوتا ہے، ایک کامل، عامل کوئی کوئی، کامل کوئی نہیں۔ ہاں آپ عامل کامل بن سکتے ہیں۔ عملیات کے راز اور رموز کا ایک اچھوتا مجموعہ جو ایسے بے شمار عاملوں کی زندگیوں کا نچوڑ ہے۔ وہ عامل کامل جو ساری زندگی جن وظائف کو کرتے رہے ایسے انوکھے طریق کار جس سے فوراً پتہ چل جائے کہ جادو کا اثر ہے یا جنات کی شرارت۔ پھر اس کا علاج کیسے ہو؟ ان تمام بیش قیمت تجربات کو پہلی دفعہ جمع کر کے قارئین کی خدمت میں پیش کیا جا رہا ہے۔ ایسے لوگ جو سالہا سال سے کامیاب عامل بننا چاہتے ہیں لیکن کوئی کامل رہبر میسر نہیں آیا۔ یقین جانیے یہ کتاب ایک رہبر اور راہنما اور بامقصد ساتھی ہے جو ہر جگہ آپ کے کام آئے لوگ جو عامل بننا نہیں چاہتے، صرف عاملوں کے آزمودہ وظائف و عملیات اپنی مشکلات کے لیے چاہتے ہیں، ان کے لیے بھی ایک اچھوتا تحفہ ہے (قیمت -/180 روپے، رعایتی قیمت -/110 روپے علاوہ ڈاک خرچ)

ٹینشن، ڈیپریشن اور مایوسی اس وقت عالمگیر مرض ہے۔ لوگ طرح طرح کی رنگ برنگی ادویات اور گولیاں کھا کر تھک گئے ہیں۔ حتیٰ کہ عالم یہ ہے کہ اب دواؤں نے بھی اثر کرنا چھوڑ دیا ہے۔ ایسی حالت میں کہ جب ٹینشن کی گولی کھائے بغیر دن نہ گزرے اور گولی کے بغیر رات سویا نہ جائے۔ اس کسمپرسی کی حالت میں یہ تحقیق جس میں ٹینشن کا سائنسی، نفسیاتی، معاشرتی اور روحانی علاج آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ اس کتاب کی تحقیق سے اب تک لاتعداد ٹینشن میں مبتلا، چین اور سکون کی زندگی پا چکے ہیں عجیب بات یہ ہے کہ ایسے انوکھے ٹوٹکے اور تجربات ہیں کہ کرنے میں آسان اور آزمانے میں بالکل کامیاب۔ آپ بھی یہ کتاب پڑھ کر اپنے جنسی، نفسیاتی اور گھریلو مسائل اور ٹینشن سے چھٹکارا پا سکتے ہیں۔

(قیمت -/180 روپے، رعایتی قیمت -/110 روپے علاوہ ڈاک خرچ)

کائنات ایک راز ہے یہ رازوں اور بھیدوں سے لبریز ہے ہاں اللہ تعالیٰ جس پر چاہے یہ بھید کھول دے۔ میری مشاہداتی زندگی میں بے شمار واقعات ہوئے اور بھرپور احساس ہوا کہ کائنات میں کوئی مخفی نظام بھی ہے جو ہماری سمجھ سے بالاتر ہے۔ زیر نظر کتاب میں اس مخفی نظام کے چند رازوں کو افشا کیا گیا ہے۔ ایسی دنیا جو نظروں سے ماورا ہے۔ ایسی کائنات جو صرف دل کی دنیا جیتنے والے ہی پا سکتے ہیں۔ ایسی روحانی نگری، جو پانے کے بعد آپ باکمال بن سکتے ہیں۔ ایسے تمام راز اس کتاب میں پڑھیں۔ صدیوں سے وہ راز جن پر پردہ پڑا ہوا تھا اور اگر کچھ کو معلوم بھی تھے تو وہ قبروں میں چلے گئے۔ مگر اب وہ طشت از بام ہو گئے ہیں۔ اگر کوئی قدردان ہے تو یہ اوراق کھول کر ضرور اس کتاب کو دیکھے گا۔ چشم دید واقعات اور تجربات کا وہ مجموعہ جو جنات اور روحوں سے ملاقات کرواتا ہے آپ چشم تصور سے نہیں بلکہ حقیقت میں روحوں اور جنات سے ملاقات کر سکتے ہیں۔

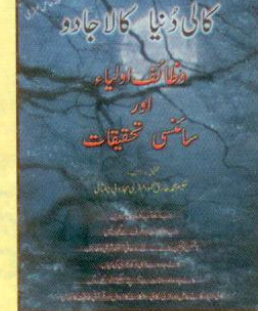
(قیمت -/180 روپے، رعایتی قیمت -/110 روپے علاوہ ڈاک خرچ)

کتاب کیا ہے؟ مسلسل مشاہدات، تجربات اور روحانی انوارات کا ایک انوکھا مجموعہ ہے۔ ایسا مجموعہ جو لوگوں کی زندگیوں کے نچوڑ ہیں اور در بدر کی ٹھوکروں کے بعد حاصل ہوا ہے۔ میری زندگی کا ایک بڑا حصہ ان روحانی قوتوں کی طرف سفر کرتے گزرا ہے کچھ قدم قبرستانوں ویرانوں اور جنگلوں کی طرف بھی اٹھے ہیں۔ وہاں کیا دیکھا؟ کیا پایا؟ یہ الگ داستان ہے جو کچھ طویل بھی ہے اور انوکھی بھی ہے بلکہ بعض واقعات ناقابل فراموش اور ناقابل یقین ہیں۔ زیر نظر کتاب میں بندہ نے مختلف ماہرین فن کے تجربات یکجا کیے ہیں۔ ہر شخص پراسرار روحانی قوتوں کا حصول چاہتا ہے عروج پانے اور بے مثال ہو جانے کے خواب دیکھتا ہے۔ مخفی اور پوشیدہ علوم اور راز جاننے کے لیے در بدر کی ٹھوکریں کھاتا ہے اور جن کے پاس یہ جوہر ہیں وہ ہوا نہیں لگنے دیتے اور یہ بے مراد لوٹتا ہے ایسے تمام طلب گار رنجیدہ نہ ہوں اس کتاب کا ورق ورق گواہی دے گا کہ کائنات کی روحانی قوتیں موجود ہیں اور ان کے جاننے والے بھی اور پہنچانے والے بھی (قیمت -/180 روپے، رعایتی قیمت -/110 روپے علاوہ ڈاک خرچ)

عالم انسانیت پریشان اضمحلال اور بے چینی میں مبتلا ہوا۔ پھر دنیا کے ماہرین کروڑوں ڈالر لگا کر اس مہم میں لگ گئے آخر اس ڈیپریشن کا علاج کیا ہے؟ پھر تجربات پر تجربات ہوتے گئے، انسانوں اور جانوروں پر۔ جب نچوڑ نکلا تو پھر وہ آزمودہ تجربات پریشان لوگوں کو بتائے، کروائے اور آزمائے نہایت کامیاب نتائج سامنے آئے۔ وہ سب نتائج اس کتاب میں سمو دیئے ہیں۔ کتاب کیا ہے؟ ایک معلومات اور نتائج کا بہترین کامیاب سنہری مجموعہ ہے جس سے آپ ڈیپریشن سے فوری نجات اور اس کا فوری علاج بہت آسانی سے حاصل کر سکتے ہیں۔ حتیٰ کہ ڈیپریشن اور ٹینشن کے مایوس مریض بالکل تندرست ہوئے۔ (قیمت -/180 روپے، رعایتی قیمت -/110 روپے علاوہ ڈاک خرچ)

پریشانیاں نڈھال کر دیں یا مایوس۔ لیکن ایسے لوگ ہمیشہ کامیاب ہوتے ہیں جو اللہ تعالیٰ کی چوکھٹ نہیں چھوڑتے۔ یہ کتاب اسی چوکھٹ کو چھونے، پانے اور پھر لینے کا بہترین وسیلہ ہے۔ زیارت رسول صلی اللہ علیہ وسلم کے بارے میں سنا تو بہت تھا اور یقین بھی تھا۔ لیکن اس کتاب میں ایسے وظائف ہیں جو آپ کے یقین کو کامل یقین میں بدل دیں گے اور اللہ والوں کی ایسی ایسی دعائیں جن کو اللہ والوں نے اپنی زندگی میں استقامت کے ساتھ پڑھا اور اس سے بہت سے فوائد حاصل کیے۔ یقین جانیئے اس کتاب کو پڑھنے کے بعد عمل کرنے والے کی پریشانیاں ختم اور خوشحال زندگی کا آغاز ہوگا۔ آیئے اس کتاب کے اوراق الٹیے اور دل کو شادمان کریں۔ (قیمت -/120 روپے، رعایتی قیمت -/75 روپے علاوہ ڈاک خرچ)

حسد کا دور اور ایمان کا زوال ہو تو کالے جادو کا عروج ہوتا ہے۔ اس کا خاتمہ گھر بیٹھے بغیر نقصان کے ہر مرد و عورت کر سکتا ہے۔ 623 عنوانات کے تحت ایسے راز، اس 1300 صفحات کی کتاب میں پڑھیں۔ نسلوں کے لے انسائیکلوپیڈیا ہیں۔ ہنومان، کالی دیوی اور الوتنتر کے جادو کو راکھ کر سکتے ہیں۔ بندش، رکاوٹ کو ترقی میں بدل سکتے ہیں۔ شادیوں میں رکاوٹ کے آسان وظائف اور عملیات۔ جنات سے دوستی کرنے کے طریقے، جنات کی عمریں، صحابیؓ جنات اور جنات کی زندگی کے خفیہ راز جو پہلی بار شائع ہوئے ہیں، روزگار کی مشکلات، گھریلو ناچاقی، ترقی میں رکاوٹ، اولاد کی نافرمانی، باہر جانے میں رکاوٹ، کاروباری زوال، نظر بد، جادو کالا یا نوری کی مکمل کاٹ، حاسدین اور دشمن کے شر سے حفاظت شوہر کو راہِ راست پر لانے اور مشکل سے مشکل مسائل، مقدمات اور جیل سے خلاصی کی انوکھی تراکیب اور وظائف۔ مزید ایک عامل کی ذاتی عملیات کی ڈائری جو 1918ء کے بعد شائع نہ ہوئی۔ یہ روحانی اور جسمانی بیماریوں کے رازوں کا مجموعہ ہے۔ اس کے علاوہ اور بہت کچھ جو آپ جاننا چاہیں۔

انمول کتاب کی رعایتی قیمت 40 فی صد ڈسکاؤنٹ کے ساتھ -/180 روپے علاوہ ڈاک خرچ کر دی گئی ہے جبکہ اصل قیمت -/300 روپے ہے۔

عبقری الحمدللہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔